SHARP®

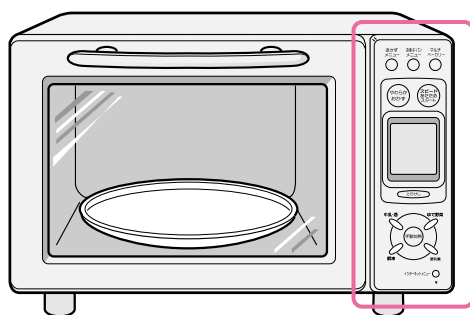


# COOKBOOK

## クックブック　取扱説明編/料理編

オーブンレンジ 家庭用
液晶オーブンレンジ　形名 RE-LA3（アールイー エル エイ）

お買いあげいただき、まことにありがとうございました。
**このクックブック（取扱説明編／料理編）をよくお読みのうえ、正しくお使いください。**
ご使用の前に、「安全上のご注意」を必ずお読みください。
お読みになった後は、いつでも見られる所に必ず保管してください。

# 操作部の説明

**おかずメニューキー**
お総菜やごはん類のメニューが自動調理できます。

**お菓子·パンメニューキー**
ケーキやロールパンなどが自動調理できます。

**やわらかおかずキー**
焼き魚やソーセージなどのはじけやすく、かたくなりやすいおかずをあたためるときに使います。

**液晶タッチパネル**
メニューや作りかたなどを表示します。加熱中、バックライトが点灯します。
画面に表示されるキーを直接押しして操作します。

**とりけしキー**
途中で加熱をやめるときや、操作を間違えたときに使います。
※加熱途中でかき混ぜたりするとき(一時停止)は、**とりけしキー**を押さずにドアを開けます。

**手動加熱キー**
時間や温度を合わせて加熱するときに使います。

● お買いあげの機種によって、この取扱説明編で記載しているキーのデザインと異なっている場合がありますが、使いかたは同じです。
また画面表示の表示内容は、製品改良のため予告なく変更することがあります。
(自動加熱の操作説明で表示している時間などは、一例ですので、同じ表示が出ない場合があります)

# もくじ



**マルチベーカリーキー**
付属のこね容器とハネを使って、生地作りからパンの焼き上げまで自動調理できます。

**スピードあたため・スタートキー**
あたためを自動でするときや、手動加熱、自動メニューのスタートキーとして使います。

**自動加熱キー**
加熱を自動でおこないます。
時間を合わせる必要がありません。

**お気に入りキー**
よく使う自動加熱キーや手動加熱を記憶させることができます。
文字の表示が通常より大きくなり見やすくなります。

**インターネットメニューキー**
シャープのホームページに載っているメニューを自動で調理することができます。
※別売品のお料理情報ボックスが必要です。30ページ

料理編

初めてお使いのとき

使いかた

調理のポイント

こんなとき

## マルチベーカリーキー

## お菓子･パンメニューキー

マルチベーカリーキーを押して表示する で囲まれたメニューは、お菓子・パンメニューキーを押しても表示します。

● まず、「料理編の料理をお作りになる前に」をお読みください。63ページ

## 画面表示のメニュー名について

表示の都合上、画面ではメニュー名を略しているものがあります。

例：「手羽元の香り焼き」→「手羽元香り焼」など

※ もくじに記載しているメニュー名は、料理編のメニュー名に合わせています。

## メニュー名に付いているマークについて

▶ … 操作部のキーを押すと液晶タッチパネルに表示するメニュー名です。（自動加熱メニュー）

■ … ▶ のメニューキーを押すと、メニュー表示します。

□ … ■ のメニューキーを押すと、表示します。

※ … メニュー名を表示しませんが、▶ や ■ のキーを使って自動で作ることができるメニューです。

• … 手動加熱キーで作るメニューです。

カタログなどに記載の自動メニュー数(131メニュー)は、　色のメニューと、牛乳・酒、解凍(全解凍･半解凍)、ゆで野菜(根菜･葉菜)の、自動加熱(6種類)を合わせた数です。

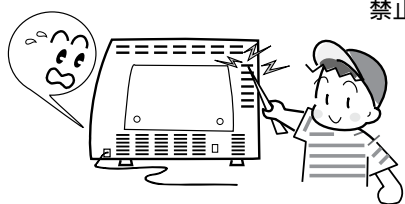
## おかずメニューキー

# 安全上のご注意

**この取扱説明書および商品には、安全にお使いいただくためにいろいろな表示をしています。
その表示を無視して、誤った取り扱いをすることによって生じる内容を、次のように区分しています。
内容をよく理解してから本文をお読みになり、記載事項をお守りください。**

## ⚠ 危険

● **吸排気口や穴などに、ピンや針金などの金属物や異物を入れない**

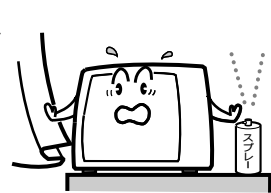
感電・けがや故障の原因になります。

● **自分で絶対に分解・修理・改造をしない**

感電・火災・けがの原因になります。

**異物が入った場合や修理は、お買いあげの販売店、またはシャープお客様ご相談窓口にご相談ください。** 61ページ

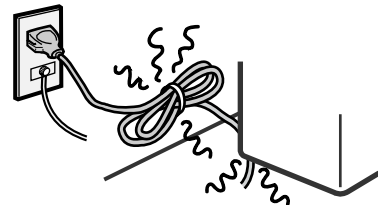
## ⚠ 警告

● **熱に弱いものを近付けない**

たたみ、じゅうたん、テーブルクロスなどの敷物の上に置いたり、カーテンなどの燃えやすいものやスプレー缶を近づけないでください。
引火や破裂したり、敷物などは変形、変色、反りの原因になります。

● **子供だけで使わせたり、幼児の手の届く所で使わない**

感電・やけど・けがをすることがあります。

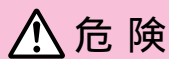
● **電源コード・プラグを傷付けたり、変形させたりしない**

加工する、高温部(排気口)に近付ける、無理に曲げる、引っ張る、ねじる、束ねる、重いものをのせる、挟み込むなどをすると、電源コードが破損し、火災・感電・ショートの原因になります。

## 電子レンジを安全にお使いいただくために

### ■ 加熱時間は、ひかえめに

- 飲み物は、加熱しすぎると加熱後、取り出すときに突然沸とうして飛び散り(突沸)、やけどをすることがあります。加熱時間の目安は、48ページ を参照してください。
- 食品は、加熱しすぎると発煙・発火することが、あります。

### ■ お手入れは、加熱終了後や汚れに気付いたらこまめに 54ページ

- 電源プラグを抜き本体や付属品が冷めてから、こまめにお手入れをおこなってください。
- 庫内底面に付着した食品カスは、発煙・発火することがあります。

⚠危険　人が死亡または重傷を負うおそれが高い内容を示しています。

⚠警告　人が死亡または重傷を負うおそれがある内容を示しています。

⚠注意　人がけがをしたり財産に損害を受けるおそれがある内容を示しています。

**図記号の意味**

禁止　してはいけないことを表しています。

分解禁止　分解や修理改造の禁止を表しています。

必ず実施　しなければならないことを表しています。

プラグを抜く　必ず差込プラグをコンセントから抜くことを表しています。

アース線接続　必ずアースをすることを表しています。

接触禁止　触れてはいけないことを表しています。

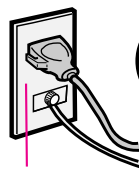


● **傷んだコードや電源プラグ、コンセントの差し込みがゆるいときは、使わない**

感電・ショートによる発火の原因になります。また、電源プラグは根元まで確実に差し込んでください。

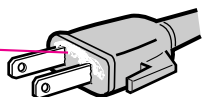
禁止

● **定格15A（アンペア）以上・交流100Vのコンセントを単独で使う**

他の器具と併用した分岐コンセント(延長コード)を使うと、異常発熱し、発火や感電することがあります。

必ず実施

● **電源プラグの刃や、刃の取付面に付着したほこりは、拭き取る**

発火の原因になります。

必ず実施

● **お手入れのときは、必ず電源プラグをコンセントから抜き、冷めてからおこなう
また、ぬれた手で抜き差ししない**

感電・やけど・けがをすることがあります。

プラグを抜く

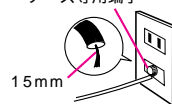
● **アースを確実に取り付ける**

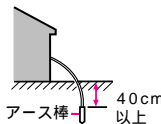
故障や漏電のときに、感電することがあります。

●取り付けは、販売店または最寄りの電気工事店にご相談ください。

アース線接続

**アース端子付きコンセントがある場合**

アース線先端の皮をむき、アース端子に確実に固定します。

**アース端子付きコンセントがない場合**

湿気のある場所に打ちこみます。
アース棒(別売り)をご使用ください。



**ガス管や水道管、電話や避雷針のアース線には絶対に接続しないでください。**

**水気や湿気の多い所に設置する場合は、お買いあげの販売店に依頼して、必ず アース工事(D種接地工事)をしてください。**

**湿気の多い場所**

- 飲食店の厨房。
- 土間、コンクリート床。
- 酒、しょうゆなどの醸造・貯蔵所。

**水気のある場所**

- アースとともに漏電しゃ断器も設置してください。
- 八百屋、魚屋の洗い場など水を扱う所・水滴の飛び散る所。
- 地下室のように結露が起きやすい所。

※シャープホームページでもお知らせしています。http://www.sharp.co.jp
「お問い合わせ」→「くらしのアドバイス」→「電子レンジ」

## ■ レンジ加熱とヒーター加熱を誤らないように

- 加熱の種類を誤ると、食品や容器が発煙・発火することがあります。
- 加熱スタート後も加熱の種類を確認してください。

## ■ 据え付け部の壁面汚れや変色が気になる場合

- 排気口からの油煙や熱風で壁面が汚れたり、変色したりするおそれがあります。
壁面とのすき間は十分にあけるか、あらかじめアルミホイルを壁面に貼ると、汚れを防止できます。

# 安全上のご注意

## ⚠ 注 意

### お料理するとき

● **食品や飲み物などを加熱しすぎない**

禁止

● 発煙、発火のおそれがありますので、様子を見ながら加熱する。
- 少量のもの
(あんまん・パン・やきいもなど)
- 油がついたもの(バター付きトースト・フライものなど)

● 飲み物は取り出すときに突然沸とうして飛び散り(突沸)、やけどをすることがあります。広口の容器に入れ、加熱前にスプーンなどでかき混ぜます。加熱時間の目安は、48ページを参照してください。

- 油脂分の多いもの(牛乳・生クリームなど)
- お酒・コーヒーなど

**加熱しすぎたときは、そのまま20秒ほど庫内で冷ましてから取り出してください。また、容器については、15ページを参照してください。**

● **金属容器やアルミホイルなどを使用してレンジ加熱しない**

禁止

内側がアルミホイルの容器(レトルト食品など)・金串・アルミケース・アルミキャップやアルミテープを加熱しない。
火花が出て本体を傷めたりします。
※特殊な加熱方法でアルミホイルなどを使用します。クックブツク通りにお使いください。

● **回転網の上に汁や油分が落ちそうなバター付きトーストなどをのせて焼かない**

禁止

発火することがあります。

● **鮮度保持剤(脱酸素剤)を入れたまま加熱しない**

禁止

発火することがあります。

● **びん・密封容器の栓やふたをはずす**

容器が破裂して、やけどやけがをすることがあります。

必ず実施

● **乳幼児のミルクなどのあたためは仕上がり温度を確認する**

必ず実施

やけどをすることがあります。

温度を確認

● **膜(イカなど)や殻付き(クリなど)のものは、切れ目や割れ目を入れる**

必ず実施

殻が破裂して、やけどやけがをすることがあります。

● **ラップをはずすときは、注意する**

必ず実施

蒸気が一気に出るので、ゆっくりはずしてください。やけどをすることがあります。

蒸気に注意

● **卵は割りほぐしてから加熱する**

必ず実施

ゆで卵(殻付き、殻なし)のあたためもしないでください。破裂してやけどやけがをすることがあります。

● **ドアや取っ手に無理な力を加えないまた、5kg以上のものをのせない**

禁止

本体が倒れて、けがをしたり、電波漏れの原因になります。

● **水のかかる所や火気の近くで使わない**

禁止

感電・漏電することがあります。

● **庫内やドアに物をぶつけたり、ドアに物を挟んだまま使わない**

禁止

電波漏れによる障害が起こることがあります。

● **丸皿に衝撃を加えたり、急冷したり、使用中のドアにも水をかけない**

禁止

割れるおそれがあります。

● **電源プラグを抜くときは、電源コードを持って引き抜かない**

断線やスパークして、発火することがあります。

禁止

● **衣類の乾燥など調理以外に使わない**

過熱、異常動作して、発火することがあります。
庫内を収納庫として使わないでください。
また、カラ(食品なし)の状態で加熱しないでください。

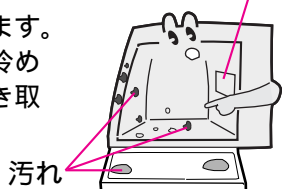
禁止

● **本体の上に物を置かない、また冷蔵庫の天面に本体を置かない**

過熱して焦げたり、変形や天面変色することがあります。

禁止

● **庫内やドアに油・食品カス・煮汁を付けたままで放置したり、加熱したりしない**

発火・発煙したり、さびることがあります。
付着した場合は、冷めてから、必ず、拭き取ってください。

禁止

● **ヒーター加熱中や加熱終了後しばらくは、高温箇所(ドア、庫内、付属品など)に触れない**

高温のため、やけどをすることがあります。
食品の出し入れは、ミトンなどをご使用ください。

接触禁止

● **電子レンジが転倒・落下した場合は、外部に損傷がなくても使用せず、点検を依頼する**

感電や電波漏れすることがあります。
(落下を防ぐ、転倒防止金具「品番RK-TB1」別売)

必ず実施

● **長期間使用しないときは、電源プラグを抜く**

絶縁劣化などで感電や漏電火災の原因になります。

プラグを抜く

## 庫内の食品が燃えだしたときは、ドアを開けない

禁止

ドアを開けると酸素が入り、勢いよく燃えます。

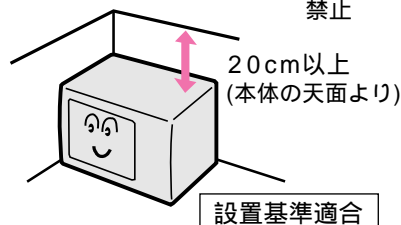
開けたらダメ

- **次の処置をしてください。**
  1. **ドアを閉めたまま、とりけしキーを押す。**
  2. **電源プラグを抜く。**
  3. **本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するのを待つ。**
- **鎮火しない場合は、水か消火器で消火する。**
- **そのまま使用せずに、必ず販売店に点検を依頼してください。**

## 吸気口・排気口をふさがない 10ページ

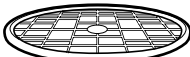
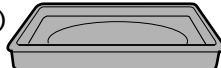
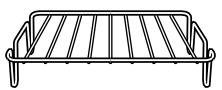
過熱して発火や故障することがあります。

禁止

■ **本体の上面は、20cm以上あけてください。**

■ **側面・背面は、壁に付けて設置できます。**

ただし、熱に弱い家具などの近くへの設置は、変色や変形のおそれがありますので避けてください。
また、コンセントのある壁面に排気が当たると、コンセントが熱変形することがあります。

**上記の記載寸法を離しても調理中の油や湯気が混じり、排気口付近の壁が汚れたりすることがあります。**壁の汚れが気になる場合は、壁面にアルミホイルなどを貼ると、汚れを防ぐことができます。

**製品本体には貼らない**

**お願い** **テレビ、ラジオから3m以上離す**

雑音や画像が乱れる原因になります。

# 各部のなまえと付属品

**上ヒーター/反射板**
（可動式）（庫内天面）

**キャビネット**

**角皿受け棚 上段・下段**
（両側面）角皿をセットします。

**背面ヒーター**（背面内部）

**回転軸**
回転網やこね容器をセットします。
左右どちらにも回転します。

**こね容器固定用ピン**
こね容器をセットするときに、4カ所のピンに差し込みます。

**下ヒーター**（底面内部）

**ドア**（ガラス製）

**赤外線センサー**

**庫内灯**
ドアを開けると点灯します。
（最大5分間）

**操作部** 2 ページ

**お料理情報ボックス用ジャック挿入端子**
他のジャックを挿入しないでください。

**ドア突起部**
食品の出し入れ時にご注意ください。

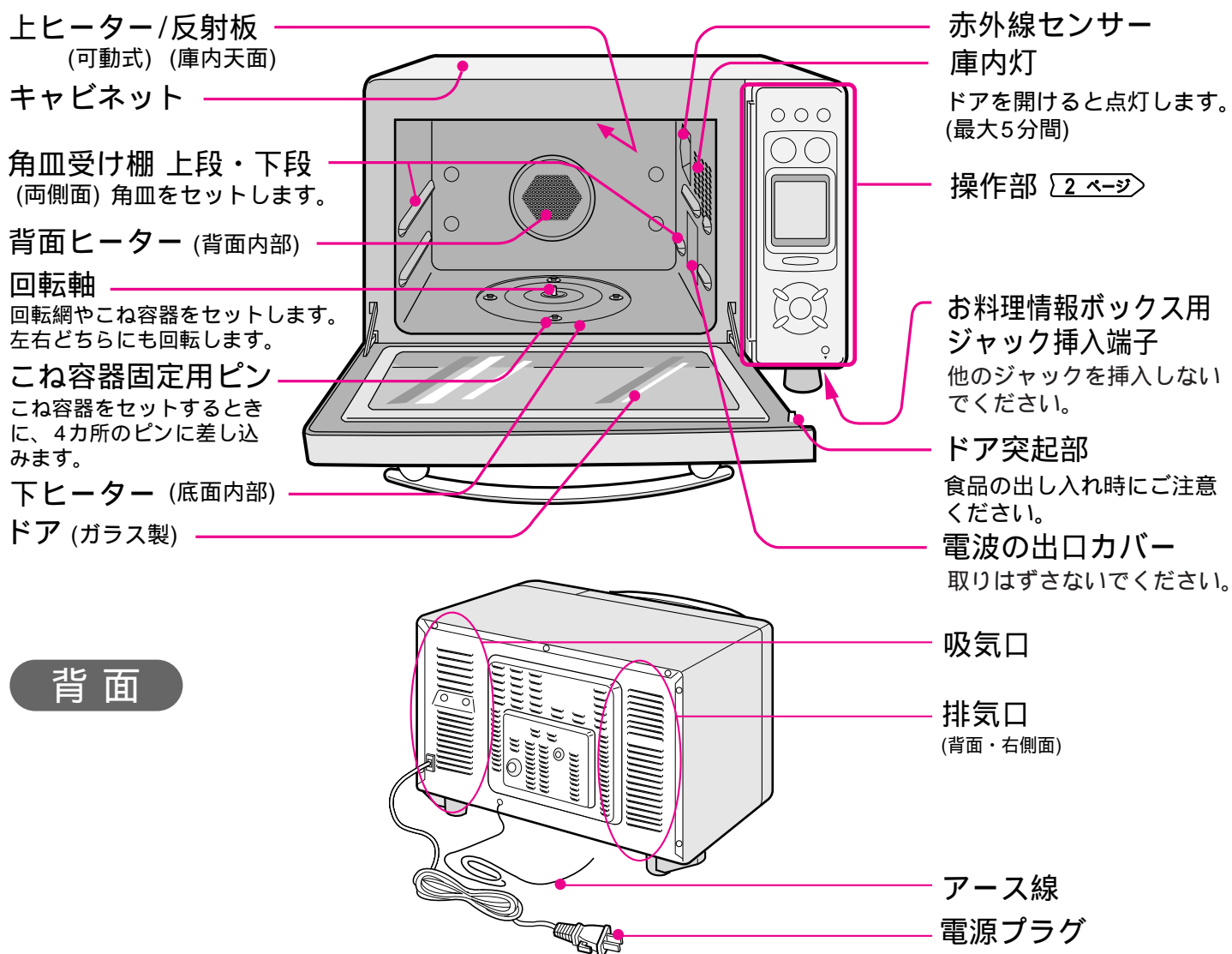
**電波の出口カバー**
取りはずさないでください。

## 背 面

**吸気口**

**排気口**
（背面・右側面）

**アース線**

**電源プラグ**

**必ず、お守りください** **回転軸部分** や **電波の出口カバー** に、食品カスが付着したままで、使用すると焦げたり、火花が飛んだりします。こまめにお手入れしましょう。54 ページ

## 付属品（各1） 紛失や破損したときは、お買いあげの販売店へお申し付けください。（有料）

**回転網**
こね容器を使用するとき以外はいつもセットしておきます。

**丸 皿**
陶器製です。落としたり、ぶつけたりしないでください。

**角 皿（2枚）**
反り防止のために中央部を丸くふくらませています。
**レンジ加熱で使用しないでください。**

**丸皿と角皿は、同時に入れて加熱しないでください。**
（「オーブン」熱風・2段調理のときは使えます）
加熱により、使用する付属品が異なります。
使いかたを誤ると製品が故障するおそれがあります。このクックブックに記載している使いかたをお守りください。

**調理用金網**

**印刷物** ● **クックブック**（取扱説明編・料理編） ● **保証書**

# こね容器の使いかた

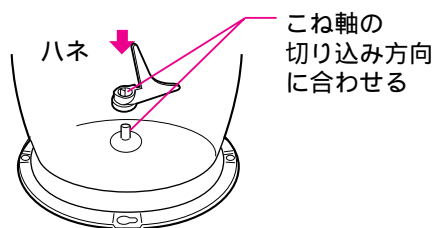
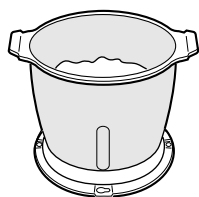
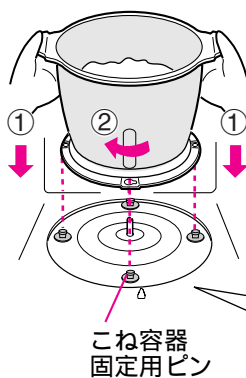
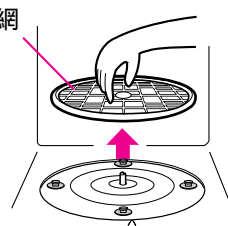
**正しくお使いいただくために下記の内容をお守りください。まちがった使いかたをすると、お料理の失敗・製品の故障・付属品の破損となるおそれがありますのでご注意ください。**

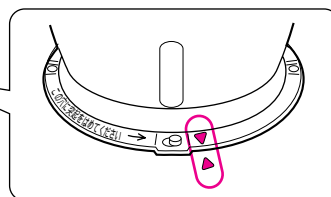
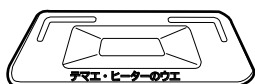
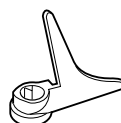
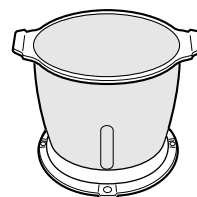
## ●必ず、お守りください

**こね容器は、マルチベーカリーキー・手動加熱キーの「こね」「発酵」「天然酵母発酵」で使用します。**
料理編には、メニューごとにこね容器の使いかたを記載しています。
庫内底面に置いたまま、手動加熱キーの「レンジ」「オーブン」「グリル」「オーブントースター」で加熱しないでください。こね容器の底面が溶けたり、火花が出ることがあります。

- **ガスの直火にかけない。**
- **必要以上の加熱や他の用途に使わない。**
- **熱い容器を庫内から取り出すときは、ミトンを使う。**
- **調理後の熱い状態で冷水に浸けない。**
  (水漏れの原因になります)
- **こね容器の裏底部に付着している白いものは、水漏れ防止のものであり、拭き取らない。**

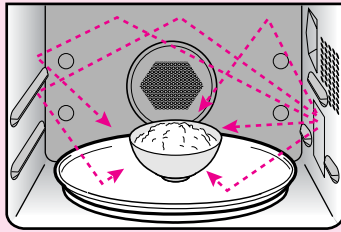
## セットの手順

**1 使用するハネをこね軸にはめ込む**

**2 材料を入れる**

**3 回転網を取り出し、こね容器の穴をこね容器固定用ピンに差し込み(①・4カ所)少し矢印方向②に回す。**



2つの三角マークが向き合うように方向を合わせてセットします。

| 上ヒーター反射板 | ミトン(2枚) | ハネ | こね容器 |
|---|---|---|---|
| 上ヒーターの熱を反射させ、焦げ目を付きやすくします。 **いつもセットしておきます。** 上ヒーターにセットされています。ご購入後、奥まで差し込まれているか確認してください。 無理に手で上ヒーターを動かさないでください。(**上ヒーターについて** 39ページ) |  熱くなった庫内の付属品を出し入れするときに使います。 |  こね容器にセットして使います。 |  マルチベーカリーキーで調理するときに使います。 **上記「こね容器の使いかた」を必ずお読みください。** |

初めてお使いのとき
各部のなまえと付属品

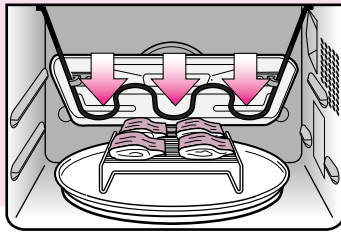
# 加熱のしくみ

## レンジ（電波で加熱）

**食品中の水分子が、電波の振動によって、摩擦熱を起こすため、食品の外側と内部がほぼ同時に加熱されます。**

**コツ**

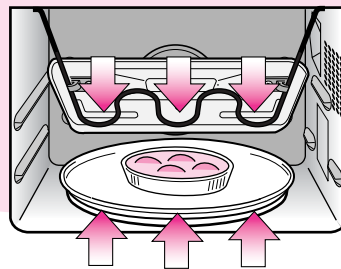
- 食品の種類・加熱前の温度によって、加熱時間は異なるため、加熱時間は控えめにしてください。
- 食品の分量が 2倍になると加熱時間は、2倍弱になります。

## グリル（上ヒーターで加熱）

**魚などの切り身の表面に、焦げ目をつけ、焼き上げます。**

**コツ**

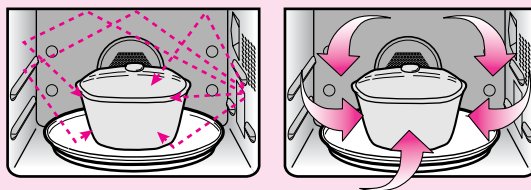
- 素材の種類や脂ののりにより、焦げかたが変わるため、様子を見ながら焼いてください。
- 上ヒーターの高さを調節しながら加熱してください。

## オーブントースター（上下ヒーターで加熱）

**上下のヒーターでカリッとこんがり焼き上げます。**

**コツ**

- 庫内が熱いうちに焼くときは、加熱時間を控えめにしてください。
- バターや油分が底面に落ちそうなメニューは、丸皿にのせて加熱してください。
- 上ヒーターの高さを調節しながら加熱してください。

## 組み合わせ（電波とヒーターで加熱）

**レンジ加熱とヒーター加熱が連続して入り、微妙な火加減を自動で調節します。**

- 手動「煮こみ」の加熱方法です。

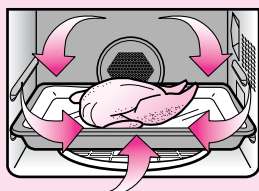
## オーブン（背面ヒーターからの熱風または、上下ヒーターで加熱）

**庫内の温度を一定に保ってケーキやパンを包み込んで焼き上げます。**

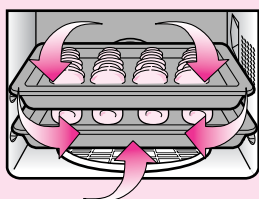
**コツ**
- 庫内の様子を見るときは、加熱終了まぎわにすばやくドア開閉をおこなってください。
- 発酵は庫内を冷ましてから。
- **手動加熱で角皿を使用するときは、「熱風」を使い、焼きムラが気になるときは、加熱途中で角皿ごと引き出し、前後、上段・下段を入れ替えてください。**
- 手動加熱の上下ヒーター(上下火・上火強・下火強)で角皿を使用して加熱するときは、より早く焼き上げる構造になっているため、加熱途中で角皿ごと引き出し、前後を入れ替えてください。
- 手動加熱で続けて加熱するときは、加熱時間を少し控えめにします。

### 熱風

**背面ヒーター(内部)の熱をファンで循環させて温度調整し、熱風で包み込むように加熱します。**

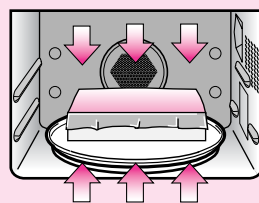
**1段調理**　ローストチキン

大きな食品でも全体をまんべんなくきれいに焼くことができます。

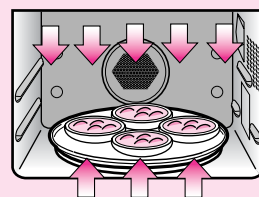
- **焼き豚、ローストチキン**
- **シフォンケーキなど**

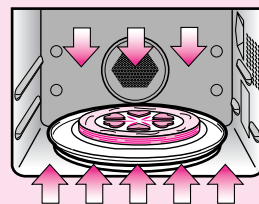
**2段調理**　ロールパン

1度にたくさん焼けて便利です。
- **クッキー、シュークリーム ロールパンなど**

### 上下ヒーター

**上下ヒーターの熱を温度調整し、加熱します。**
(次の3種類の加熱からメニューに合った方法を選びます)

カステラ

**上下火**
- 表、裏をしっかりと焼きたいメニューに
(スポンジケーキなど)
- 側面に焦げ目を付けたくないメニューに
(カステラ・スフレチーズケーキなど)

グラタン

**上火強**
- 表面に香ばしい焼き色を付けたいメニューに
(グラタン・チーズ焼きなど)
- グラタンの上面にくっきり焼き色を付けたいとき

アップルパイ

**下火強**
- 裏面を香ばしくしっかり焼きたいメニューに
(ピザやパイ類など)
- シュークリームをこんもり、形よく焼き上げたいときに

### 手動加熱キーのオーブン加熱　予熱ありと予熱なしについて

**予熱あり**

**庫内に食品を入れる前に、あらかじめ庫内の温度を上げて焼き上げの準備をしておくことです。**

このクックブックの手動オーブンや市販の本を見ながら作るときは、必ず、予熱をして様子を見ながら加熱してください。市販の本やガスオーブン、他の電気オーブンのレシピで作るときは、このクックブックの類似メニューの温度と時間を参考に様子を見ながら加熱してください。市販の本などの加熱時間や温度では、うまく仕上がらないことがあります。

**予熱なし**

**庫内の温度が高いうちに続けて加熱を追加するときに使います。**
(加熱終了後の「**延長**」が消えた後で少し加熱を足すときなど)

※このクックブックの料理編に記載のメニューで「オーブン予熱なし熱風」で紹介しているものは、予熱をしない状態で焼くことができます。

# 調理のときのお願い

「安全上のご注意 お料理するとき」
もあわせてご覧ください。8 ページ

## 自動加熱のとき

### 付属品・容器は、加熱に合ったものを

- 容器は加熱に合った材質で、重すぎたり、軽すぎたりしないものをお使いください。
- 角皿は、レンジ加熱では使いません。
  まちがって使うと、お料理の失敗や製品を傷めたりします。
- 液体の加熱は、くびれのない広口の容器をお使いください。

### 自動加熱の連続使用について

**加熱時間の追加目的で、同じ食品を自動加熱で続けて加熱しないでください。**
食品が、焦げることがあります。もう少し加熱したい場合は、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。
延長キーが出ているときは、加熱を足すことができます。
(延長操作 42ページ)

**自動加熱で作るメニューをくり返して加熱するときは**
庫内や付属品が熱い場合、濃いめに仕上がることがあります。
調節が必要なときは、加熱直後に表示される仕上がり調節キーを使って、様子を見ながら加熱をしてください。
(仕上がり調節キー 23ページ)

### 加熱中は、ドアの開閉に注意を

残り時間表示が出るまで、開けないでください。
(食品に合った加熱内容を決めています)
もし、途中で開けたり、停電になった場合は、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。

### 記載の材料・分量を守って

この製品に合わせた内容を、記載しています。
材料・分量を変えるときは、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。

## レンジ加熱のとき（電波加熱）

### レトルト食品や缶詰は、移しかえる

アルミなど金属製の容器では、容器の中があたたまらず、火花が出て本体を傷めたりします。

### 小さく切った根菜などの少量加熱は、さける

火花の発生や、食品が焦げたり燃えたりして、故障の原因になります。

### 角皿·金串などの金属物は使わない

火花が出て、本体を傷めます。特殊な加熱方法で、アルミホイルなどを使用することがありますが、このクックブックの記載どおりにお使いください。

## オーブン·グリル·オーブントースター加熱のとき（ヒーター加熱）

### 加熱中のドアの開閉は、なるべくしない

庫内温度が急に下がります。
加熱状態の確認は、残り時間表示になってから、すばやくおこなってください。角皿を使用しているとき、焼きムラが気になるときは、残り時間表示になってから加熱の途中で角皿ごと前後または上段・下段を入れ替えてください。

### できあがったら、すぐに取り出す

庫内に入れておくと、余熱で焼きすぎになることがあります。

### 換気をしながら調理する

メニューによっては、煙が多く出る場合があります。
部屋の換気をおこなってください。

### 市販の本やガスオーブン・他の電気オーブンでのレシピは、様子を見ながら

市販の本などの加熱時間や温度では、うまく仕上がらないことがあります。

### ラップやプラスチック容器を使わない

溶けたり、発火するので使えません。

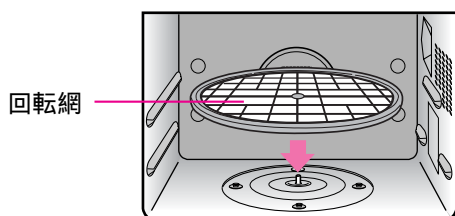
# 使える容器 使えない容器にご注意を

 使えません。  使えます。 ※は、使えない理由、または使いかたによって使用できないことを記載しています。

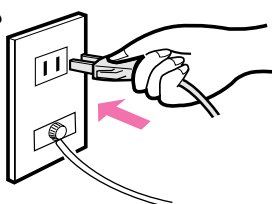
| 容器の種類 ＼ 加熱の種類 | | レンジ（電波） | 組み合わせ（電波+ヒーター） | オーブン･グリル オーブントースター（ヒーター） |
|---|---|---|---|---|
| ガラス | 耐熱性のある容器 | ○ ※急熱・急冷すると割れることがあります。 | | |
| | 耐熱性のない容器 強化ガラス、カットグラス、クリスタルガラスなど。 | ✕ ●レンジ加熱では、カットのないもので、油や砂糖を使わない1～2分以内の加熱に使えます。 | | |
| プラスチック | 耐熱性のある容器（耐熱温度140℃以上） | ○ ※砂糖や油分の多い料理は、高温になり、変形したり、溶けたりするため使えません。※時間をかけすぎると変形や溶けることがあります。※本体は、耐熱性であってもふたは熱に弱いものがあるのでご注意ください。 | ✕ ※変形したり、焦げたりするので、使えません。 | |
| | 発泡トレーなどの熱に弱いプラスチック容器（耐熱温度140℃未満） | ✕ ※溶けたり、燃えたりするので使えません。スチロール、ポリエチレン、メラミン（幼児用食器など）、フェノール、ユリアなども、溶けたり焦げたりして使えません。 | | |
| 陶磁器・漆器など | 陶器 磁器 | ○ ※急熱・急冷すると割れることがあります。※色絵やひび、金・銀箔、金・銀線、金･銀粉のある器は傷めたり、火花が出るので使えません。 | | |
| | 漆器 竹製品 木 紙 | ✕ ※漆器は塗りがはげたり、ひび割れたりして使えません。紙・木・竹製品も焦げたり燃えたりして使えません。●ケーキ作りに使う硫酸紙・オーブン用クッキングペーパーなどは使えます。(庫内壁面に接触させると焦げることがあります) ●竹串、キッチンペーパー、天ぷら敷紙など、このクックブックで記載している使いかたであれば、使用できます。 | | |
| 金属 | アルミ ステンレス ホーローなどの金属容器 | ✕ ※火花が出て、本体を傷めるので、小さなアルミケースも使えません。 | | ○ |
| その他 | ラップ（耐熱温度140℃以上） | ○ ※油分の多い料理は高温になり、溶けるため使えません。 | ✕ ※溶けたり､発火するので使えません。●解凍時のみ､丸皿に敷いて使えます。 | |
| | アルミホイル | ✕ ※火花が出るので使えませんが、このクックブックで記載している使いかたであれば、使用できます。（酒のかん、解凍） | | ○ |
| | 特殊な形をした容器 | ✕ ※とくに注ぎ口の細長い容器などでレンジ加熱をすると、容器の細い部分が集中的に加熱されるため｢突沸｣しやすく、やけどの原因になります。 | | |

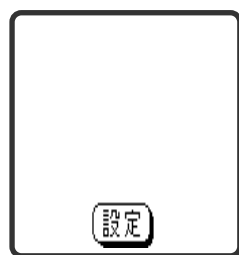
# 電源を入れて、カラ焼きをしてください

## 電源を入れる

**1** **庫内に回転網をセットし、ドアを閉める**

- 回転網は常にセットしておきます。こね容器使用時のみ取り出します。

**2** **電源プラグを差し込む**

- 表示部には、何も表示しません。

**3** **ドアを開ける**

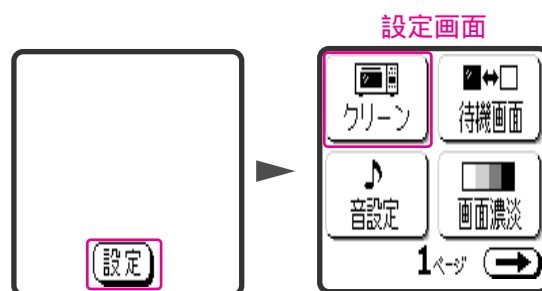
- 初期画面表示（電源が入ります）♪

この初期画面が出ないときは、**とりけしキー**を押してください。

### 節電機能について

- **ドアを閉めて1分間放置すると、表示が消え、電源が切れます。(電源オートオフ)**
  ただし、初期画面以外のときは、切れません。
  また、加熱終了後は、最大10分間、電源が切れません。
- **ドアを開けると、電源が入ります。**
  (初期画面表示)

## カラ焼きをする

**最初に庫内の油を焼き切ります**
煙やにおいが出ます。必ず部屋の窓を全開するか、換気扇を回して、おこなってください。
煙やにおいに敏感な小鳥などは、別の部屋に移しておきましょう。
お手入れのときにもお使いください。54ページ

**1** **「設定」、「クリーン」を押す**

**2** **表示の内容を確認後、ドアを閉めて、スタートキーを押す**

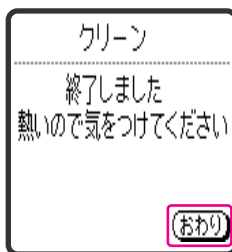
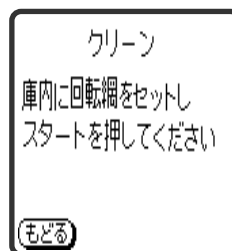
クリーン
庫内に回転網をセットし
スタートを押してください
もどる

オーブン200℃で20分の加熱がスタート

加熱中

終了音♪

**20分後、カラ焼き終了**

**本体がかなり熱くなります。ご注意ください。**

**「おわり」**を押すと設定画面に戻ります。

**とりけしキー**を押すと初期画面に戻ります。

# 表示の説明

電源プラグをコンセントに差し込み、ドアを開けたときの表示

## 初期画面について

**とりけしキーで初期画面に戻ります。**

操作の途中で設定をまちがえたり、やり直すときに押します。
とりけしキーを押すと、設定中や加熱中であっても初期画面に戻ります。
加熱中に押すと加熱の続きからスタートできません。ご注意ください。

## 待機画面について

**ドアを閉めた状態で初期画面表示のとき、1分間放置すると、電源が切れます。**
(節電機能について 16ページ)

**時計表示にするとき** 18ページ

時刻を表示

押すと画面の表示灯がついたり、消えたりします。
※消灯中であっても、キーの操作は受け付けます。
※「時計表示」にしていると、節電機能は、はたらきません。

## 設定キーの使いかた 18〜19 ページ

押すと初期画面へ戻ります。

**画面操作に関係する矢印キー**

次ページに進みます。
前ページに戻ります。
加熱をせずに加熱後の画面に進みます。

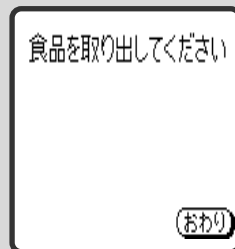
加熱終了後の表示

## 加熱終了後

**ドアを開けると1分間表示し、その後、初期画面に戻ります。**
(ドアを開けなかった場合は、3分間表示します)

加熱をもう少し追加したいときに押します。

押すと初期画面に戻ります。
また、とりけしキーを押しても戻ります。
放置後、1分で初期画面に戻ります。

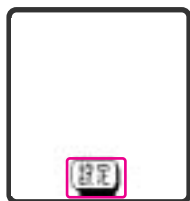
取り出し忘れのお知らせ

**加熱終了後、一度もドアを開閉しなかった場合**
**3〜5分まで表示します。**

## 取り出し忘れのお知らせ音について

加熱終了後に食品を取り出さなかった場合
(ドアを開けなかった場合)
1分ごとに4回までお知らせ音が鳴ります。

# 設定キーの使いかた
## カラ焼き・ 時計表示・音・画面・インターネット情報・重量センサー調整

**初期画面の「設定」を押して始めます。**
**矢印キーで目的のキーを表示させて押します。**

**1「設定」を押す**

**2 目的のキーを押す**
●矢印キーを押すと2ページめを表示します。

●**「おわり」**を押すと初期画面に戻ります。

## ● 庫内のにおいが気になるとき

庫内が冷めてから、油分や食品カスをきれいに拭き取った後、操作します。
※オーブン200℃で20分間加熱します。

**操作方法**「**カラ焼きをする**」16ページ

---

## ● 時計表示にするとき (または、電源オートオフにするとき)

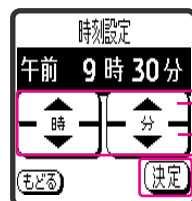
ご購入時は、**「電源オートオフ」**になっています。
**節電機能について**16ページ

※**「時計表示」**に設定していても、電源プラグを抜いたり、停電の後は、**「電源オートオフ」**に戻りますので再度、合わせ直してください。

**操作方法** 例 **午前9時30分に合わせるとき**

**1「時計表示」を押す**

**2「決定」を押す**

**3「時」「分」を合わせて「決定」を押す**

**上向き** 数が大きくなります
**下向き** 数が小さくなります

押し続けて合わせることができます。

**「決定」**を押すと時計がスタートし、設定画面に戻ります。

**4 とりけしキーを押す**

**押す♪**

午前 9時30分 設定 表示灯

ドアを閉めた状態で1分後に表示灯が消えます。

●「表示灯」キー、とりけしキーのいずれかを押すと1分間明るくなります。

## お知らせ音、終了音を変えるとき

ご購入時は、**「メロディ音」**になっています。
**「電子音」**、**「インターネット」**（インターネットでダウンロードした音）、**「消音」**に設定できます。

**操作方法**

設定したいキーを押し、**「決定」**を押します。

※**「インターネット」**の操作は、インターネットが使える環境とお料理情報ボックスが必要です。30～31ページ
※**「消音」**の設定でもエラーのときは、**電子音**でお知らせします。

---

## 画面の明るさを変えるとき

据付場所に合わせて明るさを調節することができます。

**操作方法**

**上向き・下向きの▲▼キー**を押して、お好みの濃さに調節し、**「決定」**を押します。

---

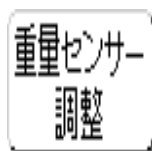
## インターネットでお料理の情報を見るとき

オーブンレンジを活用したメニュー紹介ページ「スマートクッキング」のURLを表示します。
インターネットが使える環境でご覧ください。
※製品にお料理情報をダウンロードする方法30～31ページ

**操作方法**

表示を見終わると**「もどる」**を押します。

---

## 重量センサーの調整をするとき

加熱した食品が熱くなりすぎたり、加熱不足だったり、また「U-01～U-03」の表示が出て処置57ページをしているのに正常に動作しない場合は、このキーを押して調整してください。

**操作方法**

表示通りに付属品(回転網のみ)を庫内にセットし、ドアを閉めて、スタートキーを押します。
「終了しました」の表示が出ると**「おわり」**を押します。

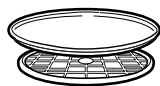
# スピードあたため・やわらかおかず

「**調理のときのお願い**」もあわせてお読みください。14ページ

## 調理のポイント

- **スピードあたため** …… 44～45 ページ
- **やわらかおかず** ……… 46～47 ページ

## 使う付属品

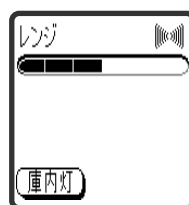
丸皿
回転網

**食品を庫内へ入れる ▶ ドアを閉める**

## 1 目的のキーを押す

- **加熱がスタートします。**

**例 スピードあたためキーで おかずをあたためるとき**

加熱中

加熱中

加熱途中で残時間表示する場合があります。

**仕上がりの調節ができます**

スピードあたためキーを押して、**15秒以内**に**仕上がり調節**を押します。
(やわらかおかずキーは、30秒以内に押します)

- **食品を取り出す**
  取り出し忘れの場合は、お知らせ音が鳴ります。 17ページ

終了音♪

- 加熱が足りないとき「延長」を押します。 42ページ

# 牛乳･酒 ・ゆで野菜 ・解凍

「**調理のときのお願い**」もあわせてお読みください。 14ページ

## 調理のポイント


- **牛乳･酒** ………… 48ページ
- **ゆで野菜** ………… 49ページ
- **解 凍** ………… 50〜51ページ


### 使う付属品

丸皿
回転網

**食品を庫内へ入れる ▶ ドアを閉める**

**1 目的のキーを押す**
- **加熱がスタートします。**

**2 メニューを押す**
- **スタート後、30秒以内に必要に応じて仕上がり調節を押します。**

- **食品を取り出す**
取り出し忘れの場合は、お知らせ音が鳴ります。
17ページ

牛乳･酒

**例 飲み物をあたためるとき**

加熱中

初め**「牛乳・標準」**に設定されています。
お酒のときは**「お酒」**を押し、お好みの仕上がりを選んでください。

ゆで野菜

**例 野菜をゆでるとき**

加熱中

初め、**「ゆで根菜･標準」**に設定されています。
葉菜のときは**「ゆで葉菜」**を押します。

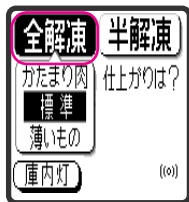
**例 生で凍らせた肉や魚を解凍するとき**

加熱中

初め、**「全解凍・標準」**に設定されています。
半解凍のときは、**「半解凍」**を押します。

終了音♪

牛乳を加熱した加熱後の画面

- 加熱が足りないとき「延長」を押します。
42ページ

# おかずメニュー・お菓子･パンメニュー

**おかずメニューキー、お菓子・パンメニューキーで操作するときの基本操作を説明します。**
**材料、作り方のキーを押すとそれぞれの説明を表示します。**
※パン、ピザメニューは、お菓子・パンメニューキーからも選べますが、マルチベーカリーキーのパン、ピザメニューが呼び出されます。

**例 スポンジケーキ（直径18cm）を作るとき**

## 1 お菓子・パンメニューキーを押す

押す♪

## 2 「スポンジケーキ」を押す

## 3 作る分量を選び付属品を確認する

## 4

**表示の説明**

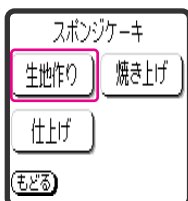
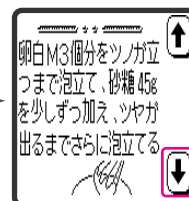
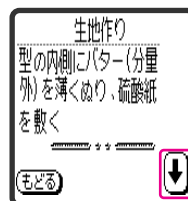
- 使う付属品(回転網はこね容器を使用するとき以外、いつもセットしておきます)
- 分量の選択をします。黒いキーが選択されています。
- 押すと材料を表示します。
- 押すとステップごとの作業の説明を表示します。（下記へ）

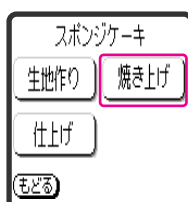
**目的に合わせて選ぶ**

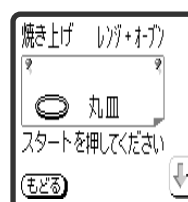
矢印キーを押し続けると、画面送りが連続してできます。

- 「生地作り」
  生地作りから始めるとき。
- 「焼き上げ」
  焼き上げる準備ができており、すぐに焼き上げるとき。
- 「仕上げ」
  焼き上げた後にほどこす作業を見るとき。

### 生地作り

**1 「生地作り」を押す**

**2 矢印キーを押し、表示通りに作業をする**

### 焼き上げ

**1 「焼き上げ」を押す**

**2 庫内に食品を入れてドアを閉め、スタートキーを押す**

押す♪

●加熱スキップキー
（次ページ下参照）

### 仕上げ

**1 「仕上げ」を押す**

**2 矢印キーを押し、表示通りに作業をする**

※下記の画面表示または、画面の数は、略して説明しています。

## 5 庫内に食品を入れてドアを閉め、スタートキーを押す

押す♪

●仕上がり調節キー（下記参照）

加熱中

• 途中から残り時間を表示

「もどる」の表示が出たら押して「**仕上げ**」へ

終了音♪

加熱終了 延長
焼き縮み防止のために、すぐに型ごと20～30cm高さから1回落とす
型から出して硫酸紙をはがし、アミにのせて冷ま

●延長キー（下記参照）

表示通りに作業を続けます。

## 材料を見る

### 1 「材料」を押す

### 2 矢印キーを押して表示内容を見る

• 押すと1行ずつ順送りをします。(押し続けると画面送りが連続してできます)
「もどる」を押すと操作4の画面に戻ります。

## 3 庫内に食品を入れてドアを閉め、スタートキーを押す

●加熱スキップキー（下記参照）

押す♪

加熱中

• 途中から残り時間を表示

終了音♪

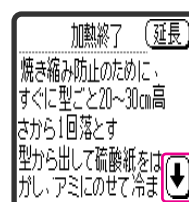
加熱終了 延長
バターが溶けていないときは、加熱を延長する
生地に溶かしバターをヘラを伝わせて加えて手早

●仕上がり調節キー（下記参照）

加熱中

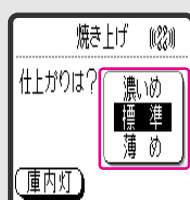
• 途中から残り時間を表示

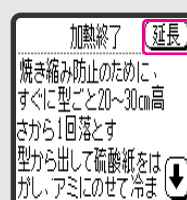
終了音♪

加熱終了 延長
焼き縮み防止のために、すぐに型ごと20～30cm高さから1回落とす
型から出して硫酸紙をはがし、アミにのせて冷ま

「もどる」の表示が出たら押して「**仕上げ**」へ

### ●加熱スキップキー

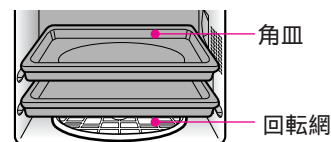
押すと加熱後の画面までスキップします。
加熱を省くことができ、手順を確認できます。

### ●仕上がり調節キー

加熱スタートから30秒以内に選択すると仕上がりを調節することができます。

### ●延長キー

加熱終了後、3分以内に押すと、加熱時間の延長操作ができます。
ドアを開けると1分になります。
(延長操作 42ページ)

自動加熱キーの使いかた
# 「2段で2品」

2種類のメニューを同時に加熱することができます。
「2段で2品」は、おかずメニューキーの画面2ページめに表示します。
お菓子・パンメニューキーでは、画面5ページめに表示します。
押すと和風総菜、洋風総菜（それぞれ2メニュー）、お菓子(2メニュー)を表示します。
2種類の食品は、上段・下段のどちらに置いてもかまいません。

**使う付属品**

## 例 「とり肉のわさび焼き」と「小判焼きごま風味」を作るとき

**まず、1品めの「とり肉のわさび焼き」の操作をします。**

### 1品めのメニューを選ぶ

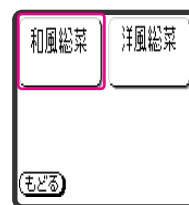
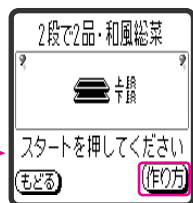
**1 おかずメニューキーを押す**

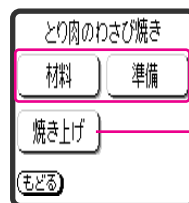
おかずメニュー

押す♪

**2 矢印キーを1回押す**

**3 「2段で2品」を押す**

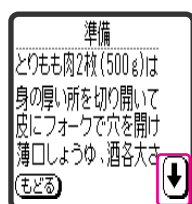
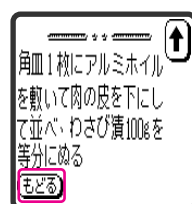
**4 「和風総菜」を押す**

**5 「作り方」を押す**

すでに2品とも焼き上げの準備ができているときは、スタートキーを押すことができます。

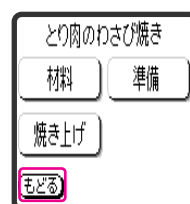
**6 「とり肉のわさび焼き」を押す**

押すと材料、作り方を表示します。
**材料**、**準備**へ

すでに2品とも焼き上げの準備ができているときに押します。
**加熱の操作**へ

### 材料・準備

**操作6で「準備」を押したとき**

**1 矢印キーを押し、表示通りに作業をする**

- 押し続けると画面送りが連続してできます。

**2 「もどる」を押す**

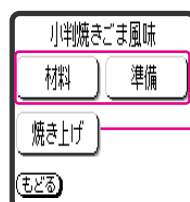
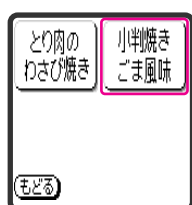
「準備」を押す前の画面に戻ります。

**「もどる」を押してもう1種類のメニューを選びます。**

次に2品めの「小判焼きごま風味」の操作をします。

## 2品めのメニューを選ぶ

**1 「小判焼きごま風味」を押す**

とり肉のわさび焼き　小判焼きごま風味　もどる

► 小判焼きごま風味　材料　準備　焼き上げ　もどる

押すと材料、作り方を表示します。**材料**、**準備** へ

すでに2品とも焼き上げの準備ができているときに押します。**加熱の操作** へ

## 材料・準備

上記「準備」を押したとき

**1 矢印キーを押し、表示通りに作業をする**

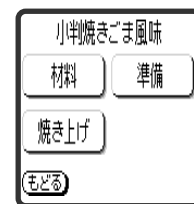
準備　牛ひき肉300gに塩小さじ⅔を加えてよく練る　もどる

- 押し続けると画面送りが連続してできます。

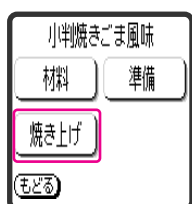
**2 「もどる」を押す**

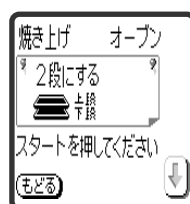
「加熱の操作」へ

►► 肉を16等分し、小判形にして白ごま60gをまぶす　角皿1枚にアルミホイルを敷いて、並べる　もどる

► 小判焼きごま風味　材料　準備　焼き上げ　もどる

## 加熱の操作

2品を加熱する

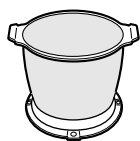
**1 「焼き上げ」を押す**

**2 食品を入れてドアを閉め、スタートキーを押す**

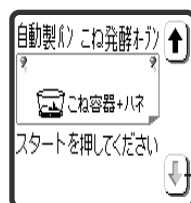
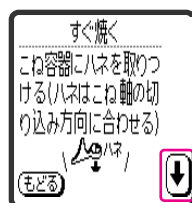
スピードあたためスタート　押す♪

※1段だけでの加熱を、自動ではおこなわないでください。加熱のしすぎとなり、上手にできません。手動ではできます。(和風総菜の場合 130ページ)

終了音♪

加熱中

- **食品を取り出す**
  取り出し忘れの場合は、お知らせ音が鳴ります。
  17ページ
- 加熱が足りないとき
  「延長」を押します。
  42ページ

# マルチベーカリー／丸形食パンを焼く・予約して焼く

**付属のこね容器を使って「丸形食パン」の「すぐ焼く」方法と「予約」して焼く方法を説明します。料理編** 64～65 ページ

例 「食パン」を作るとき

## ご注意

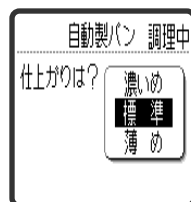
- **予約するときは、現在時刻を設定しますので電源オートオフ（節電機能）は、はたらきません。**
  予約調理の加熱終了後も現在時刻を表示しますので、節電機能でお使いになるときは､「設定」で電源オートオフに合わせ直してください。18 ページ

※下記の画面表示または、画面の数は、略して説明しています。

# すぐに焼くとき

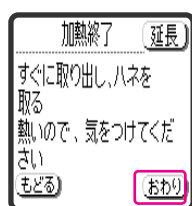
「メニューを選ぶ」の操作1〜3に続いて

**材料を入れたこね容器をセットし、ドアを閉めてスタートキーを押す**

加熱終了まで約3時間30分かかります。

- 調理スタートから30秒以内に選択すると仕上がりを調節することができます。その後「こね」が始まります。(庫内灯は点灯しません)

終了音♪

- **食品を取り出す**
  取り出し忘れの場合は、お知らせ音が鳴ります。
  17ページ
- 加熱が足りないとき
  「延長」を押します。
  42ページ

# 予約して焼くとき

「メニューを選ぶ」の操作1〜3に続いて

## 1 「予約」を押す

## 2 「決定」を押す

「材料」を押すと材料を表示し、「作り方」を押すと手順表示の後、**3**の画面の表示になります。

## 3 現在時刻を合わせる

(午前8時に合わせたとき)

すでに現在時刻を設定しているときは、この表示は、出ません。

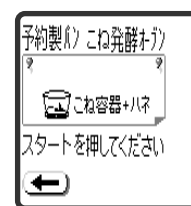
詳しい操作方法は、「時計表示にするとき」18ページ

## 4 焼き上がり時刻を合わせる

(午後3時に合わせたとき)

① **焼き上がり時刻を合わせて**
② **「決定」を押す**

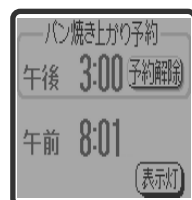
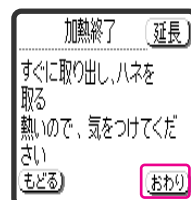
予約設定ができる時間は、4時間後〜11時間50分後までの間です。

## 5 仕上がり状態を合わせる

## 6 材料を入れたこね容器をセットし、ドアを閉めてスタートキーを押す

予約を取り消すときは、「予約解除」を押し、予約解除画面で「はい」を押します。

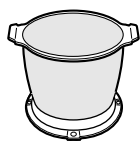
- 1分後表示灯消灯

予約調理待機中

**予約時間に加熱完了**

# マルチベーカリー／生地を作る

## 使う付属品

こね容器

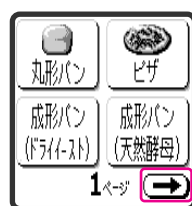
ハネ

• こね容器の使いかた 11 ページ

**付属のこね容器を使って作る「ピザ」「成形パン**(ドライイースト)**」「成形パン**(天然酵母)**」「パン生地」「もち作り」「うどん生地」について の説明です。**

**材料を入れたこね容器をセット ▶ ドアを閉める**

## メニューを選ぶ 〜 調理する

### 1 マルチベーカリーキーを押す

### 2 目的のキーを押す

ピザ・成形パンは、メニューを選んだ後、さらにお好みのメニューを選びます。

▶

### 3 「ピザ」「成形パン(ドライイースト)」「成形パン(天然酵母)」のとき

- **「作り方」** を押し **「こね〜発酵」** を押すと生地が作れます。
- メニューを選び、スタートキー を押すと焼き上げの加熱が入ります。

### 「もち作り」「パン生地」「うどん生地」のとき

- **「もち作り」「うどん生地」** は **「作り方」** を押すと手順が表示されます。
- **「パン生地」** は **「使い方」** を押すと使い方のポイントと手順が表示されます。
- スタートキー を押すと **「もち作り」** は、もち米加熱〜こねのもち作り一連の動作が入ります。
  **「パン生地」・「うどん生地」** は、こね動作が入ります。

# 「便利集」

**レンジを使った裏わざの自動加熱です。**
おかずメニューキーの画面2ページめと、お菓子・パンメニューキーの画面4ページめに表示します。
使いかたのコツは料理編の 133ページ をご覧ください。

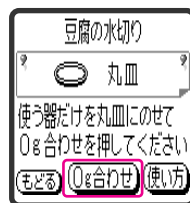
## 例 「豆腐の水切り」をするとき

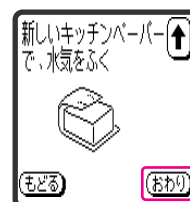
### 1 おかずメニューキーを押す

### 2 矢印キーを1回押す

### 3 「便利集」を押す

### 4 「豆腐の水切り」を押す

### 5 表示通りにして、「0g合わせ」を押す

- 詳しい内容を見るときは、「使い方」を押します。

### 6 食品を入れてドアを閉め、スタートキーを押す

# 自動加熱キーの使いかた
# インターネットメニュー

## インターネットからお料理情報をダウンロードする

**このキーを使うときは、インターネットのできるパソコンとお料理情報ボックス**（別売品）**が必要です。**
**あらかじめ、お料理情報ボックスに、インターネット上のお料理情報**（データ）**をダウンロード**(最大50メニュー)**しておき、電子レンジに接続することでインターネットメニューキーを押すと調理することができます。**

## 準備していただくもの

1. お料理情報ボックス(別売品)
2. 下記のパソコン・動作環境のもとでインターネットへの接続ができ、RSー232C通信が可能なもの。
3. お持ちのパソコンに接続できるRS-232Cケーブル(ストレートタイプ)

**お料理情報ボックス(別売品)**
**形名：UR-M1S**
**標準価格：10,000円(税別)**

### 使用できるパソコン…Mebius（メビウス）シリーズ

- **PC-PJ・PC-FJ・PC-MJ・PC-PNなど、RS-232Cの通信が可能なパソコン。**

※他メーカーのパソコンであっても下記の動作環境において、お使いになれます。(RS-232C通信が可能であること)
ただし、**MAC** (マッキントッシュ)は、使えません。

### 動作環境

| 使用可能OS | 使用可能ブラウザ |
|---|---|
| • **Windows95**<br>※1(サービスパック1以上)<br>• **Windows98/Me** | • **Internet Explorer 3.0以上**<br>• **Netscape Navigator 3.01以上**<br>• **Netscape Communicater 4.0** |

• **Window CE**は、使用不可。
※1 マイクロソフトホームページよりアップグレード可能。

## ザウルスをお持ちの方は、 ※操作方法の詳細は、ザウルス専用ケーブルの取扱説明書をご覧ください。

**インターネットから直接お料理情報を取り込むことができ、専用ケーブル**（別売）**でレンジに接続するだけです。**
(ザウルスがお料理情報ボックスを兼ねます)

**ザウルス用専用ケーブル(別売品)**
**形名：UR-CN1**
**希望小売価格：5,000円（税別）**

**接続できるザウルス**
**MI - P1/P2/EX1/C1/E1/EX25DC/P10/E21**

ホームページの紹介 62ページ

## 使いかた

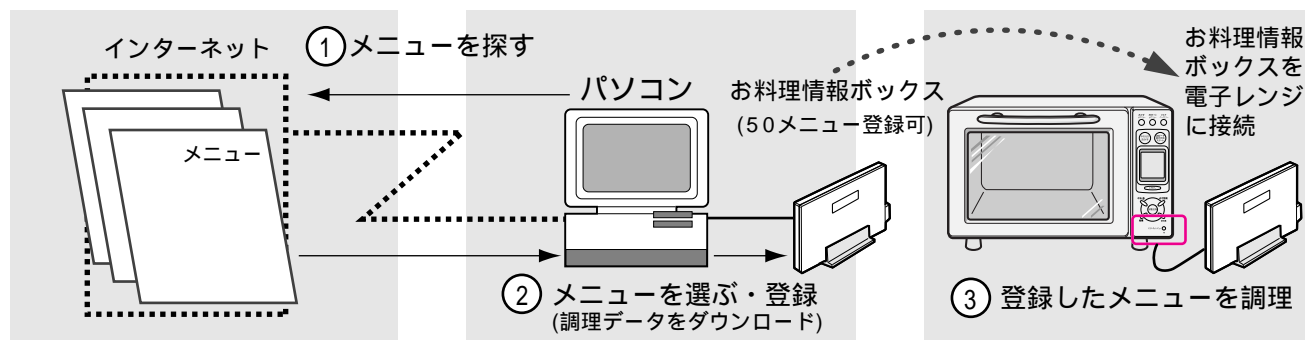
※操作方法の詳細は、お料理情報ボックスの取扱説明書をご覧ください。

**1 まず、インターネットで調理したいメニューを探す**
「シャープホームページ」を開きます。

►

**2 パソコンを通じて、お料理情報ボックスにお料理情報を登録する**(ダウンロード)
最大50メニューまで登録できます。消去・登録でメニューの入れ替えも可能です。

►

**3 電子レンジにお料理情報ボックスを接続し、インターネットメニューキーを押して調理する**

**お料理情報ボックスを電子レンジに接続した状態で操作します。**

お料理情報ボックスに登録したお料理情報やメロディは、いったん「一時登録」に登録されます。
お好みや、目的に合わせて、「毎日のおかず」や「お弁当」、「メロディ」などジャンル別のキーに移すことができます。

►

# 手動加熱キーの使いかた
# 「レンジ」・「煮こみ」・「お好み温度」

準　備

**庫内に食品を入れて、ドアを閉める**

**使う付属品**

丸皿

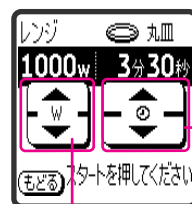
回転網

●「**煮こみ**」のときは、深い耐熱容器を使います。

(容量3L以上が目安)

**1 手動加熱キーを押す**　**2 目的のキーを押す**　**3 時間を合わせる**

## 「レンジ」

**押す♪**

**最大加熱時間：30分**
(200Wのときは、1時間35分)

**加熱時間合わせキー**

**出力変更キー**で600W・500W・200Wに切り換えられます。
(通常1000W)

● 出力を変更するとき 42ページ

例 1000Wで3分30秒のとき
● 初め30秒を表示。

## 「煮こみ」

**押す♪**

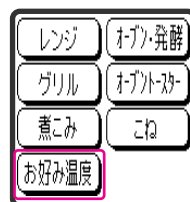
**最大加熱時間：1時間35分**

**加熱時間(煮こみ時間)合わせキー**

例 沸騰後、35分煮こむとき
● 初め0秒を表示。

## 「お好み温度」

**押す♪**

まず、次ページの説明をお読みください。

**3 温度を合わせる**

**温度設定範囲**
**：約20℃〜約90℃(5℃刻み)**

約20℃〜35℃はレンジ200W
約40℃〜90℃はレンジ500W
で加熱します。

**温度合わせキー**

「使い方」を押すと使い方の説明を表示します。

例 50℃にあたためるとき
● 初め80℃を表示。

## スタートキーを押す

- 加熱途中で表示する「変更」を押すと残り時間を変えることができます。
（「レンジ」、「煮こみ」のとき）
ただし、「煮こみ」は、食品が沸騰するまで残り時間を表示しません。

加熱中

終了音♪

加熱終了 延長
熱いので気をつけてください
おわり

- **食品を取り出す**
取り出し忘れの場合は、お知らせ音が鳴ります。
17ページ

- 加熱が足りないとき
「延長」を押します。
42ページ

# お好み温度あたためについて

## 「お好み温度」のしくみ

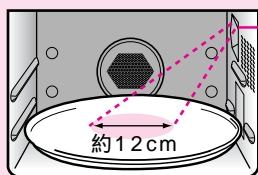
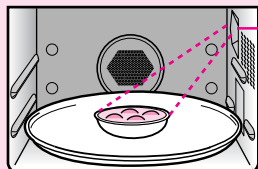
**検知範囲**

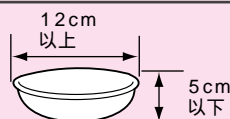
**丸皿の中央が検知範囲です。**

赤外線センサー

**特　性**

**食品の表面温度を検知します。**

だから

**赤外線センサーが表面温度を検知して、加熱を終了します。**

- **食品は、丸皿の中央に置いてください。**
- **容器は、直径12cm以上、高さ5cm以下のものが適しています。**
- **ラップやふたは、しないでください。**
（食品の表面温度が正しく検知できない場合があります）
- **なるべく1つの容器に入れるか、複数のものを加熱する場合は、中央に寄せてください。**
**また、食品の種類・分量は、そろえてください。**
（複数の場合、容器の側面や丸皿を検知することがあり、測定が不正確になる場合があります）

12cm以上
5cm以下

### お好み温度設定の目安

- **温度は目安です。**
- **加熱する分量は、1〜2人分を基準にしています。**

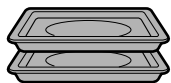
※お総菜パン(ホットドッグ、焼きそばパンなど)や今川焼きなどは、表面と具の仕上がり温度が異なります。

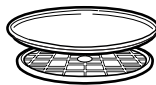
- **次の食品をあたためるときは、専用キーをお使いください。**
  - 牛乳のあたためや酒のかん→**牛乳・酒 キー**
  - 冷凍食品のあたため→**スピードあたため キー**
  - アイスクリームやチョコレート、バターの軟化、バター溶かし→お菓子・パンメニューキーの**「便利集」**
  - 離乳食のあたため→おかずメニューキーの**「便利集」**
  - 市販の揚げ調理済み冷凍食品
→おかずメニューキーの**「カラッとフライ」**

### ●ご注意

- **食品は、「容器に約8分目」を目安に入れてください。**
容器の大きさ、形状、材質、食品の分量などにより、仕上がり温度が変わることがあります。
- **チョコレートやクリームを使ったパンは、加熱しないでください。**
パンの温度でチョコレートやクリームが溶けることがあります。
- **ヒーター加熱のあとは、ドアを開けて庫内を十分に冷ましてからご使用ください。**
※庫内温度が高温のときはスタートしません。表示部に「U-04」が点灯し、お知らせ音が鳴ります。
ドアを開けて冷まし、表示が消えれば使えます。ただし「U-04」が点灯していても、とりけしキーを押すと次の加熱メニュー以外の調理であれば、すぐに使えます。（解凍キー、「発酵」など）

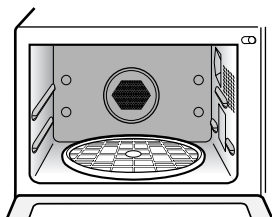
# 「オーブン・発酵」熱風・発酵・天然酵母発酵

## 使う付属品

角皿  または

※「発酵」と「焼き上げ」で大きくふくらむ山食パンは、丸皿と回転網を使います。
バケットなど庫内に蒸気を発生させるために角皿も上段に入れる組み合わせもあります。

丸皿
回転網

| 「熱風」オーブン |
|---|
| 温度設定範囲：110℃～300℃<br>最大加熱時間：1時間35分 |

## 「予熱あり」

**1 回転網のみにしてドアを閉める**

**付属の皿(丸皿・角皿)と食品は、入れません**

- メニューによっては付属の皿を入れる場合があります。(例：ピザ2段)

80～81 ページ

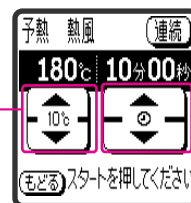
**2 手動加熱キーを押し**

**3 「オーブン・発酵」を押す**

**4 熱風を選ぶ**

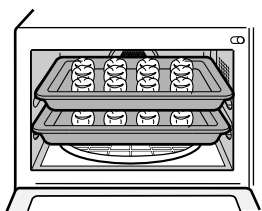
13 ページ

例 熱風のとき

**5 温度と時間を合わせる**

例 温度が180℃で加熱時間が10分のとき

- 初め170℃、20分を表示

## 「予熱なし」

**1 庫内に食品を入れてドアを閉める**

**付属品の種類や棚位置は、料理編を参照してください。**

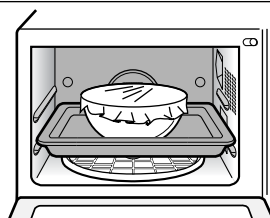
**2 手動加熱キーを押し**

**4 「予熱なし」を押す**

**発酵のとき** 「発酵」または「天然酵母発酵」を押す

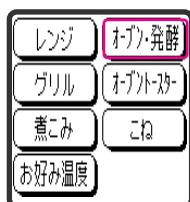
**5 熱風を選ぶ**

13 ページ

例 熱風のとき

## 発酵・天然酵母発酵

**付属品の種類や棚位置は、料理編を参照してください。**

マルチベーカリーキーの「パン生地」で生地作り後は、こね容器をセットしたままで、「発酵」「天然酵母発酵」キーが使え、便利です。

**3 「オーブン・発酵」を押す**

**「発酵」または「天然酵母発酵」を押す**

例 発酵のとき

- 「発酵」「天然酵母発酵」は、「予熱あり」「予熱なし」のどちらを選択しても、かまいません。同じ加熱です。

**天然酵母発酵について**

天然酵母は、高温に弱く、40℃を超えると死滅しますので「天然酵母発酵」(30℃)をお使いください。

●お願い

● 市販の本やガスオーブン、他の電気オーブンのレシピで作るときは、この取扱説明書(クックブック)内の類似メニューの温度を参考に様子を見ながら加熱してください。(市販の本などの加熱時間や温度では、うまく仕上がらないことがあります)
● 焼きムラが気になるときは、加熱の途中ですばやく角皿ごと前後または上段・下段を入れ替えてください。

●まめ知識

● 加熱途中の温度、加熱時間の変更ができます。42～43 ページ
● 予熱時間の目安　200℃…約11分　250℃…約15分　300℃…約24分
※室温や付属品の有無により多少異なります。

| 発酵/天然酵母発酵 |
| --- |
| 温度設定範囲：<br>「発酵」30℃ 35℃ 40℃ 45℃<br>「天然酵母発酵」30℃固定<br>最大加熱時間：8時間 |

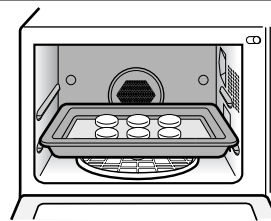
## 6 ドアを閉めて、予熱をスタートする スタートキーを押す

合わせた温度まで自動で加熱します

予熱中

● 予熱完了後は、30分間予熱状態を保っています。ただし、合わせた温度が260℃以上のときは、15分間となります。

## 7 角皿と食品を入れて ドアを閉め スタートキーを押す

● 食品を取り出す
取り出し忘れの場合は、お知らせ音が鳴ります。
17ページ

ドアの開閉は、すばやく！
(庫内温度が下がります)

**付属品の種類や棚位置は、料理編を参照してください。**

加熱中

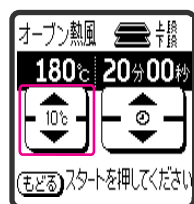
● 加熱が足りないとき「延長」を押します。
42ページ

## 6 温度を合わせる

110℃～300℃

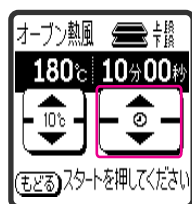
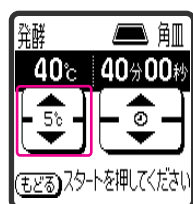
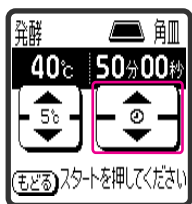
## 7 時間を合わせる

## 8 スタートキーを押す

● 食品を取り出す
取り出し忘れの場合は、お知らせ音が鳴ります。
17ページ

例 180℃のとき

● 初め170℃、20分を表示

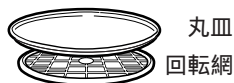
例 10分のとき

加熱中

● 加熱が足りないとき「延長」を押します。
42ページ

● 室温やお好みに応じて使い分けてください。
● 初め40分を表示。(天然酵母発酵は1時間)

例 50分のとき

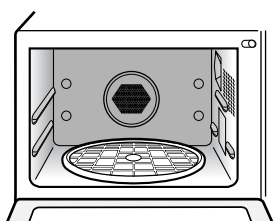
● 庫内灯は点灯しません。

● 加熱が足りないとき「延長」を押します。
42ページ

# 「オーブン・発酵」上下火・上火強・下火強

**使う付属品**

温度設定範囲：110℃～270℃
最大加熱時間：1時間35分

## 「予熱あり」

**1 回転網のみにしてドアを閉める**

**丸皿と食品は、入れません**

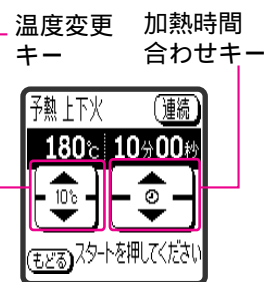
メニューによっては、丸皿を入れる場合があります。
(例：ピザ1段)
80～81ページ

**2 手動加熱キーを押し**

**3 「オーブン・発酵」を押す**

**4 上下火を選ぶ**
13ページ

例 上下火のとき

**5 温度と時間を合わせる**

例 温度が180℃で加熱時間が10分のとき

●初め170℃、20分を表示

## 「予熱なし」

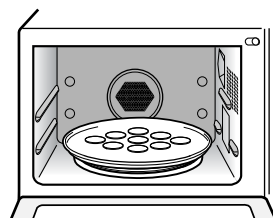
**1 庫内に食品を入れてドアを閉める**

**2 手動加熱キーを押し**



**3 「オーブン・発酵」を押す**

**4 「予熱なし」を押す**

**5 下火強を選ぶ**
13ページ

例 下火強のとき

## ●お願い

- 市販の本やガスオーブン、他の電気オーブンのレシピで作るときは、この取扱説明書(クックブック)内の類似メニューの温度を参考に様子を見ながら加熱してください。(市販の本などの加熱時間や温度では、うまく仕上がらないことがあります)
- 上下火(下火強、上火強)で角皿を使用するときは、焼き上げの途中で必ず前後を入れ替えてください。

## ●まめ知識

- 加熱途中の温度、火加減、加熱時間の変更ができます。42～43ページ
- 予熱時間の目安　200℃…約11分　　270℃…約15分
  ※室温や付属品の有無により多少異なります。

### 6 ドアを閉めて、予熱をスタートする スタートキー押す

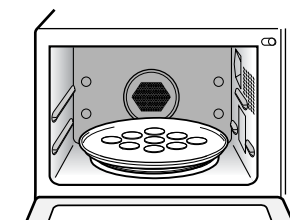
合わせた温度まで自動で加熱します

予熱中

予熱完了♪

上下火 180℃
丸皿と食品を入れて
スタートを押してください
予熱完了
庫内灯

- 予熱完了後は、30分間予熱状態を保っています。ただし、合わせた温度が260℃以上のときは、15分間となります。

### 7 丸皿と食品を入れて ドアを閉め スタートキーを押す

ドアの開閉は、すばやく！
(庫内温度が下がります)

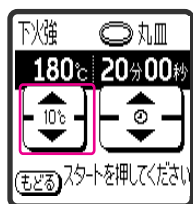
加熱中

- **食品を取り出す**
  取り出し忘れの場合は、お知らせ音が鳴ります。
  17ページ

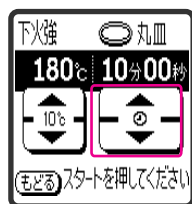
終了音♪

- 加熱が足りないとき「延長」を押します。
  42ページ

### 6 温度を合わせる

110℃～270℃

例 180℃のとき

●初め170℃、20分を表示

### 7 時間を合わせる

例 10分のとき

### 8 加熱をスタートする

加熱中

- **食品を取り出す**
  取り出し忘れの場合は、お知らせ音が鳴ります。
  17ページ

終了音♪

- 加熱が足りないとき「延長」を押します。
  42ページ

## 手動加熱キーの使いかた
# 「グリル」・「オーブントースター」

## 1 食品を入れる

### グリル加熱のとき

角皿受け棚(下段)にのせる。
食品は、調理用金網の奥にのせ、金網も角皿の奥にのせます。

例 魚の切り身を焼くとき

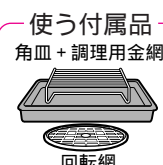
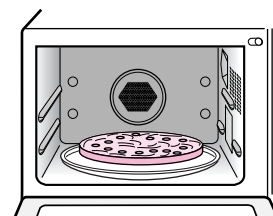
※調理用金網はメニューに合わせてお使いください。

使う付属品
丸皿＋調理用金網

例 とうもろこしを焼くとき

もち、焼きおにぎりを焼くときも、角皿を使います。

※丸皿は使いません。

使う付属品
角皿＋調理用金網

### オーブントースター加熱のとき

例 市販の冷凍ピザ

※具やチーズが落ちそうなときは、回転網に丸皿をのせて使用します。

使う付属品
回転網

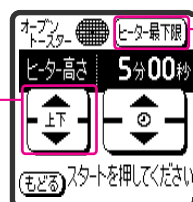
## 2 手動加熱キーを押す

押す♪

## 3 「オーブントースター」を選ぶ

例 オーブントースター加熱のとき

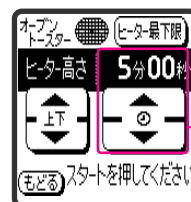
## 4 ドアを開けたままで上ヒーターを下げる

ヒーター高さキー
押し続けると連続して下がります。

押すと食パンを焼くのに最適な位置まで下がります。
ヒーター高さキーを押すと、さらに下げることもできます。
(オーブントースター加熱時のみ表示するキーです)

- 食品に当たらないように見ながら調節します。

※ヒーターが下がっている状態で「ヒーター最下限」を押すといったん上に戻った後、「ヒーター最下限」の位置まで下がります。

## 5 時間を合わせる

最大加熱時間30分

加熱時間合わせキー

例 5分のとき

- 初め5分を表示

## 6 ドアを閉めて加熱をスタートする

押す♪

- スタート後、回転中の食品が上ヒーターに当らないことを確認してください。

加熱中

加熱中の表示

加熱中

終了音♪

**上ヒーターの高さを変更をするときは**
「変更」を押し、ヒーター高さキーで様子を見ながら調節します。42ページ

**加熱時間の変更をするときは**
加熱スタートして、約30秒以降に「変更」を押すと時間増減キーで調節できます。
42ページ

- **食品を取り出す**
取り出し忘れの場合は、お知らせ音が鳴ります。
17ページ

- 加熱が足りないとき
「延長」を押します。
42ページ

# 上ヒーターについて

## 高さの調節について

| **自動加熱**（おかずメニューキーの上ヒーターで加熱するメニュー） | **手動加熱**（グリル加熱・オーブントースター加熱） |
|---|---|
| ● **上ヒーターが自動で下がります。**<br>グラタン・ハンバーグ・ホイル焼きなど。<br>• **加熱中､食品に上ヒーターが触れそうなときは､｢変更｣キーが表示した後、ヒーター高さキー(上向き)を押して、調節してください。**<br>• **加熱途中のドア開閉について**<br>加熱の途中でドアを開けると上ヒーターは、いったん元の位置に戻りますが、スタートキーを押すと自動的に下がります。<br>※ただし、上ヒーターが自動的に下がった後に、ヒーター高さキーで更に調節をされていた場合は、もう一度合わせ直してください。 | ●**ご自分で上ヒーターを食品に近づけてください。**<br>料理編の類似メニューを参考に様子を見ながらおこなってください。<br>料理編記載の数字は、上ヒーターの一番低いところと、食品との距離を示しています。<br><br><br>• **加熱途中のドア開閉について**<br>加熱の途中でドアを開けると上ヒーターは、元の位置に戻ります。<br>加熱を再開するときは、もう一度調節してからスタートキーを押してください。 |

## 上ヒーター反射板の脱着方法

必ず、庫内が冷めているときにおこなってください。
お手入れ以外は、いつもセットしておきます。

### 取りはずしかた

**必ず、ヒーター高さキーを押して動かします。**
**上ヒーターを手で無理に動かさないでください。故障の原因になります。**

**1** **手動加熱キーを押して、「オーブントースター」を選び､｢ヒーター最下限」を押して一番下まで下げます。**

**押す♪**

**2** **軽く持ち上げ、斜めに取り出す**

### 取り付けかた

**取りはずしかたの操作1のようにして、ヒーターを下げてからおこないます。**

**1** **「テマエ・ヒーターのウエ」の文字を手前に持つ**

**2** **上ヒーターにかぶせるようにして両側のガイシの溝にきっちり入れる**

**3** **とりけしキーを押す**

**押す♪**

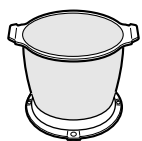
上ヒーターが元の位置に戻り、取り付け完了です。

**※上ヒーターの下側に無理にはめ込んだり、正しく取り付けられていないと調理の仕上がりが悪くなったり、排気口付近の壁面が変色・変形することがあります。**
**また、故障の原因になります。(火花が出たりする場合があります)**

# 「こね」

使う付属品

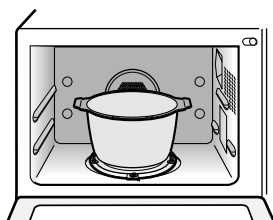
こね容器

ハネ

• こね容器の使いかた 11 ページ

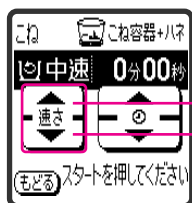
**付属のこね容器を使って、材料をこねることができます。こねる時間（最大30分）と回転速度（低速、中速、高速）を設定することができます。**

## ●ご注意

- ハネの回転によって粉などが飛び散りそうなときは、アルミホイルをかぶせて周囲をしっかり押さえます。
- 粘り気の多いものや固いものは、モーターに負担がかかり故障の原因になるため、避けてください。

### 1 材料を入れたこね容器をセットし、ドアを閉める

### 2 手動キーを押す

### 3 「こね」を押す

### 4 こねハネの回転速度を選ぶ

● 初め中速を表示。

調理に合わせて調節してください。
うどん生地のこねなどは、**「高速」**が向いています。

**高速のとき**

**低速のとき**

### 5 こね時間を合せる

例 中速で3分間こねるとき

**最大運転時間：30分**

### 6 スタートキーを押す

● 運転中に表示する「変更」を押すとハネの回転速度を変えることができます。
(操作4を参照)

終了音♪

- **食品を取り出す**
  取り出し忘れの場合は、お知らせ音が鳴ります。
  17 ページ
- こねが足りないとき
  「延長」を押します。
  42 ページ

# お気に入り

よく使う加熱内容は、登録しておくと簡単操作でお使いになれます。

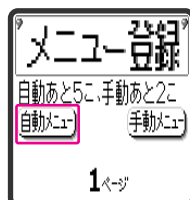
**自動加熱(メニュー)5種類、手動加熱2種類の登録ができます。** （登録すると残数を表示します）
**自動でできるメニューについては、「仕上げの加熱」のみの登録となります。**
手動加熱は加熱の種類・時間(温度)の登録ができます。

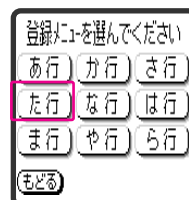
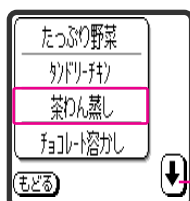
## 例 自動メニューの「茶わん蒸し」を登録するとき

### メニュー登録をする

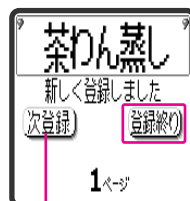
**1 お気に入りキーを押す**

押す♪

**2 「自動メニュー」を押す**

手動加熱を登録するときは、「手動メニュー」を押す。

**3 「た行」を押す**

**4 「茶わん蒸し」を押す**

• 押すと続きのメニューを表示します。

**5 「登録」を押す**

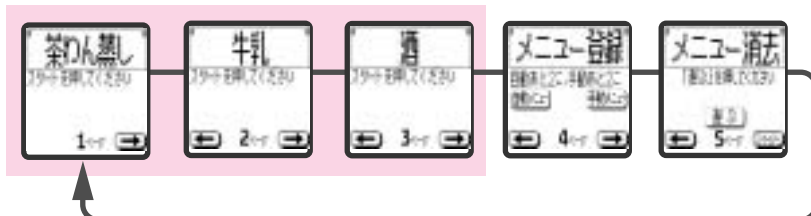
**6 「登録終り」を押す**

• 続けて登録するときに押します。

### 呼び出してスタートする

**1 お気に入りキーを押し目的の加熱を表示する**

例 茶わん蒸し、牛乳、酒を登録済みのとき

押す♪

登録した加熱の内容を登録順で表示します。
手動加熱を登録したときは、自動加熱の後に表示されます。

**2 スタートキーを押す**

押す♪

加熱がスタートします。
加熱のコツとポイントや使用する付属品などは、それぞれの説明箇所をお読みください。

### 消去する

お気に入りのリストから消去されます。

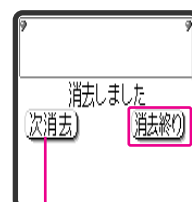
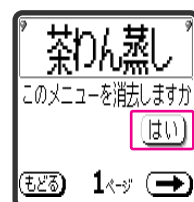
**1 メニュー消去画面を表示するまでお気に入りキーを押す**

消去選択画面

**2 「選ぶ」を押し、矢印キーで消去するメニューを表示させ「はい」を押す**

押す♪

• 続けて消去するときに押します。

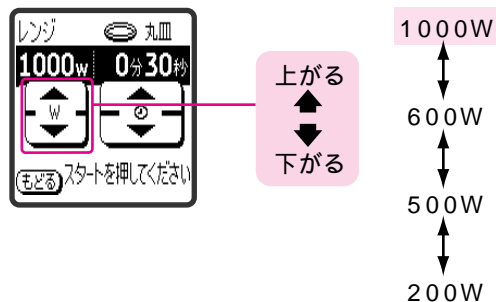
「これ」／お気に入り

使いかた

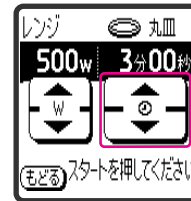
手動加熱キーの使いかた

# 操作の応用

●使用目的に合わせて600W、500W、200Wに変更するときに　手動レンジ加熱のみ

## 出力変更

**1 出力変更キーを押す**

手動加熱キー、「レンジ」
を押した状態で操作します。
**「レンジ」の操作方法** 32～33 ページ

**2 加熱時間を合わせる**

例　500Wで3分加熱するとき

**3 スタートキーを押す**

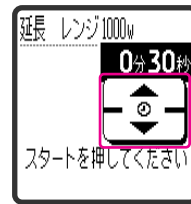
押す♪

●加熱終了後に加熱時間を足したいときに

## 延長操作

**1 「延長」を押す**

「延長」は、加熱終了後3分間表示し、操作できます。ドアを開けると1分間表示になります。
手動オーブン加熱のときは、時間の延長の他に温度の変更ができます。

**2 延長時間を合わせる**

例　30秒間延長するとき
延長時間合わせ画面は、放置すると10秒で元の表示に戻ります。

**3 スタートキーを押す**

押す♪

●加熱中に、加熱時間や温度・火加減を変更したいときに

## 変更操作

- 加熱中に表示する「**変更**」を押すと加熱の種類によって各種変更操作ができます。
- 変更できる内容は、右ページ下を参照してください。
- 下記の表示は、加熱中に「**変更**」を押した後の表示です。放置すると**5秒**で元の表示に戻ります。
- 加熱開始後、30秒間は、時間の変更は、できません。

**レンジ・煮こみ**

**加熱時間の変更**

**オーブン**

**温度の変更**　**火加減の変更**

**加熱時間の変更**　1分きざみ
予熱時の操作はできません。

**グリル・オーブントースター**

**ヒーター高さの変更**　**加熱時間の変更**

## ●2種類の火加減・温度を設定するときに　手動オーブン加熱「予熱あり」のとき

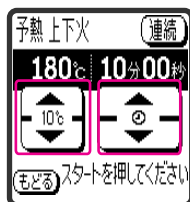
# 連続加熱

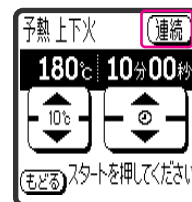
### 1種類めの加熱内容

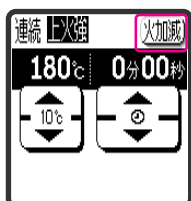
**1 火加減を選ぶ**

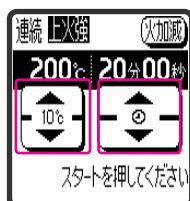
例 上下火のとき

手動加熱キー、「オーブン・発酵」を押した状態で操作します。

**2 温度・時間を合わせる**

例 予熱180℃で10分のとき

**3 「連続」を押す**

### 2種類めの加熱内容

**4 火加減を選ぶ**

例 上火強のとき

**5 温度・時間を合わせる**

例 200℃で20分のとき

**6 スタートキーを押す**

続きの操作は、**「予熱あり」オーブン**の操作6から同じです。

35.37 ページ

**ご注意**
- 「熱風」と「上下火」「上火強」「下火強」を組み合わせた連続加熱はできません。
- 「熱風」では、火加減の変更はできません。

## 加熱中に表示する「変更」を押して変更できる内容

| | 調理の種類 | 変更できる内容 |
|---|---|---|
| 手動 | レンジ・煮こみ・天然酵母発酵 | 時間 |
| | グリル・オーブントースター | ヒーター高さ・時間 |
| | オーブン（予熱中） | 温度・火加減※ |
| | オーブン（加熱中） | 時間・温度・火加減※ |
| | 発酵 | 時間・温度 |
| | こね | ハネの回転速度 |

※上下火・上火強・下火強のみ。

- **ヒーター高さの変更について**
  手動の場合、ヒーター高さは、スタート時より操作できます。
  自動の場合は、加熱表示がグリルまたは、オーブントースターのときに「変更」を押します。
- **「変更」の表示タイミングについて**
  煮こみは、沸騰後の残り時間とともに表示します。
  その他は、スタート後、約30秒以降に表示し、操作できます。

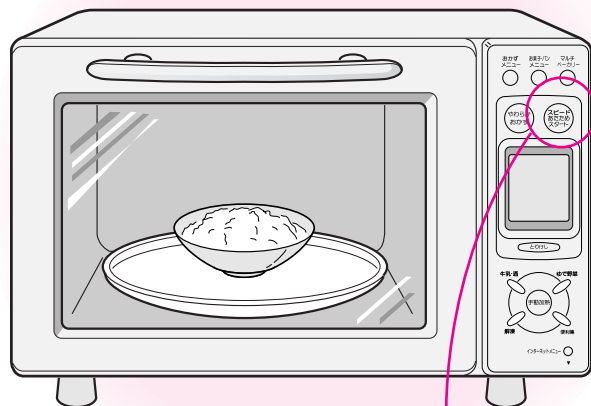
## 最大加熱時間

| 加熱の種類 | 最大加熱時間 | |
|---|---|---|
| レンジ（1000W・600W 500W）グリル・オーブントースター | 30分まで | 5分まで…10秒刻み<br>15分まで…30秒刻み<br>30分まで…1分刻み |
| レンジ(200W) | 1時間35分まで | 5分まで…10秒刻み<br>15分まで…30秒刻み<br>30分まで…1分刻み<br>95分まで…5分刻み |
| オーブン | | 30分まで…1分刻み<br>以降5分刻み |
| 煮こみ | | 5分刻み |
| 発酵・天然酵母発酵 | 8時間まで | 1時間まで…5分刻み<br>以降30分刻み |

## 設定温度

| | |
|---|---|
| オーブン | **上下火** 110℃～270℃（10℃刻み）<br>**熱　風** 110℃～300℃（10℃刻み） |
| 発　酵 | ● **発　酵**　30℃、35℃、40℃、45℃<br>● **天然酵母発酵**　30℃（固定） |

# ごはんやおかずをあたためる／スピードあたため

スピードあたため は、レンジ出力1000Wで加熱します。

## 使う付属品

丸皿
回転網

**置きかた**
ごはん1杯は丸皿の中央に置きます。

**使える容器**（レンジ加熱）15ページ
**操作方法** 20ページ

## 仕上がりの調節

● **メニューに応じて** 45ページ **または、お好みに調節できます。**
加熱スタート後、15秒以内に押します。

スピードあたため
仕上がりは？
あつめ
標準
ぬるめ
庫内灯

容器の大きさに比べ、量の少なめのときは、加熱スタート後、「ぬるめ」を選びます。

**常温のごはん1杯をあたためる場合は、約25秒で仕上がります。**
（ごはん(常温もの)150gを茶わん(120g)に入れ、**仕上がり調節「ぬるめ」**で加熱した場合）

## ポイント

### ● あたため のしくみ

食品の重さ(容器を含む)と加熱によって、食品から出てくる蒸気の量で、自動的に加熱時間が決まります。

だから

- 食品の分量に比べ、容器が大きすぎたり、小さすぎたり、また極端に重い容器を使うと、上手にできないことがあります。
- 軽い耐熱性プラスチック容器（市販の冷凍お弁当用おかずの容器や、ふた付きの保存容器など）を用いたり、容器を使わずに食品だけを丸皿にのせて加熱するとぬるく仕上がります。
- **陶磁器・耐熱性の容器に入れて加熱します。**
- **量が多いときは2つに分けます。**
  より上手に仕上がります。

- フライ類のあたためは、**カラッとフライ** で加熱すると上手にできます。52ページ

### ●ご注意

- **発泡トレーは、溶けたりするので使えません。**
  「使える容器」を参照してください。15ページ
- **高温で使用した後の丸皿にプラスチックなど熱に弱い容器を置いたりラップを敷かないでください。**

### ●お願い

**次のような食品のあたためには、スピードあたためキーを使いません。**

**飲み物のあたため**

- **牛乳・酒キー**で加熱します。
  **あたためキー**で加熱すると熱くなり過ぎて飲み物には、適しません。48ページ

**乾燥したもの、水分の少ないもの**（干しもの、落花生など）、**パセリ、青じそなどの乾燥**

- **手動加熱 レンジ200W**で加熱します。
  加熱しすぎると焦げて煙りが出ることがあります。

**パン類のあたため**

- **手動加熱 オーブントースター**で加熱します。
  38ページ
  ロールパン2個(1個30g) **3～4分**

**その他あんまん、肉まん、まんじゅう、茶わん蒸しなどのあたため**

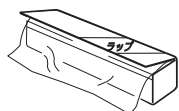
- **手動で加熱するとき**をご覧ください。53ページ

- 食器の重さによって、仕上がりに差が出ます。写真の食器を参考にしてください。
- **手動で加熱するときは** 53ページ

**●スピードあたための調理例**

## 常温・冷蔵もの

### ラップをするもの

しっとり仕上げたい場合に

(煮もの、蒸しもの、汁もの
冷凍食品全般など)

※ラップは、ゆとりをもたせてかぶせます。
加熱後は、すぐにはずします。
(食品・容器の変形の原因)

**煮もの**

分量：約100〜400g
仕上がりの調節「ぬるめ」

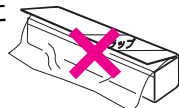
**カレー・シチュー**

分量：約100〜400g
- 加熱後、かき混ぜる。

**汁もの**（スープ）

分量：1〜3杯(約600mL)
- 加熱後、かき混ぜる。

### ラップをしないもの

水分をとばしぎみにしたい場合に

(ごはんもの、揚げもの、
焼きもの、炒めものなど)

**ごはん**

分量：1〜4杯(約600gまで)
- 固めのごはんは、霧吹きなどで水をふりかける。

**炒めもの**（焼きそば）

分量：約100〜200g
仕上がりの調節「あつめ」
- パサついているときは、サラダ油かバターを少し混ぜる。加熱後、混ぜる。

**やきとり**

分量：2〜6本(約150g)
仕上がりの調節「あつめ」

**焼きもの**（ハンバーグ）

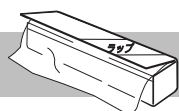
分量：1〜4個(約360g)
仕上がりの調節「あつめ」
- 表面が乾いていれば、あらかじめサラダ油を塗る。

**ピラフ・焼きめし**

分量：約100g〜400g
仕上がりの調節「あつめ」
- 加熱後、混ぜる。

**揚げもの**（天ぷら）

分量：約100〜400g
- 皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。
  ※いかは、はじけるので手動加熱で控えめに。

※フライは、おかずメニューキーの「カラッとフライ」で加熱するとカラッと仕上がります。
お好みで使い分けてください。
52ページ

## 冷凍もの

### 必ずラップをします

**ごはん**

分量：約100〜600g
仕上がりの調節「あつめ」
- 皿にのせるか容器に入れる。

**ピラフ**

分量：約250〜400g
仕上がりの調節「あつめ」
- 皿にのせるか容器に入れる。

**カレー・シチュー**

分量：約100〜400g
仕上がりの調節「あつめ」
- 浅い容器に入れる。
  残り時間が出ると取り出してかき混ぜ、スタートを押して加熱する。
  加熱後、かき混ぜる。

**焼きもの**（ハンバーグ）

分量：1〜4個(約360g)
仕上がりの調節「あつめ」
- 加熱後、ラップをしたまま2〜3分蒸らす。

**里いも・かぼちゃ**

分量：約100〜500g
仕上がりの調節「あつめ」
- 皿にのせるか容器に入れる。

**蒸しもの**（しゅうまい）

分量：5〜15個(約230g)
仕上がりの調節「あつめ」
- サッと水をくぐらせる。

**ミックスベジタブル**

分量：約100〜300g
- 少量加熱は、火花が出ることがありますので避けてください。

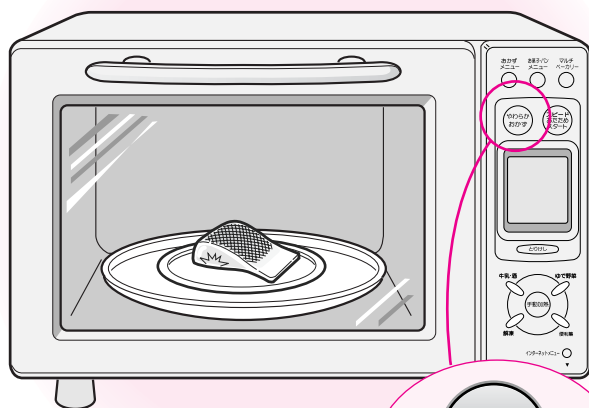
自動 レンジ加熱

# はじけやすい、かたくなりやすいおかずをあたためる／やわらかおかず

**やわらかおかず は、レンジ出力1000W→300Wで加熱します。**

※手動で設定はできません。
※出力を下げてじっくりあたためますので、スピードあたため(常時1000W)に比べ加熱時間は長くなります。

## 使う付属品

丸皿
回転網

**置きかた・使える容器**

●「やわらかおかず」のしくみ右記参照

**使える容器**（レンジ加熱）15ページ
**操作方法** 20ページ

## 仕上がりの調節

- お好みに応じて調節できますが、食品によって必ず、**仕上がりキー**を押すものがあります。47ページ

加熱スタート後30秒以内に押します。

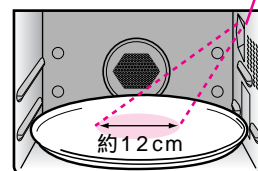
やわらかおかず
仕上がりは？
あつめ
標準
ぬるめ
庫内灯

## ポイント

### ●やわらかおかずのしくみ

食品の表面温度、加熱によって食品から出てくる蒸気の量で自動的に加熱時間が決まります。

**検知範囲**

**丸皿の中央が検知範囲です。**

だから

- **食品は、丸皿の中央に置いてください。**
- **容器は、直径12cm以上、高さ5cm以下のものが適しています。**

※煮もの類のあたためは浅めの容器に入れ、平らに盛り付けます。

- **ラップやふたは、しないでください。**
(食品の表面温度が正しく検知できない場合があります)
- **陶磁器・耐熱性の容器1つに入れて加熱します。**
※レンジ対応お弁当用揚げ調理済冷凍コロッケは、トレーに入れたまま加熱します。

- やわらかおかずの最適分量
1〜2人分(約200g以下)が適しています。
47ページ
- お総菜のフライ類(いかの天ぷら・とりのから揚げ・コロッケ)などのあたためは、**おかずメニューキーの「カラッとフライ」**を使うと、より上手にできます。52ページ

### ●おことわり

**やわらかおかずキー** はあたためによって起こる、「かたくなる」「はじける」などの過熱を、極力抑え、おいしくしかも庫内が汚れることなく仕上がるよう、加熱コントロールしていますが、食品の形状・脂ののり具合などによっては、若干はじけが生じることがあります。

### ●ご注意

- **発泡トレーやプラスチック容器は、溶けたりするので使えません。**
「使える容器」を参照してください。15ページ
- **やわらかおかずキーでも卵の加熱はしないでください。**
- **ヒーター加熱のあとは、ドアを開けて庫内を十分に冷ましてからご使用ください。**
※庫内温度が高温のときはスタートしません。表示部に「U-04」が点灯し、お知らせ音が鳴ります。ドアを開けて冷まし、表示が消えれば使えます。

## ❖ こんな食品のあたためにお使いください ● ラップはしません。

### 焼き魚などのあたため

**焼き魚(さばの塩焼き)**

**分量：1～2切れ(約200g)**
**仕上がりの調節「あつめ」**

**いかの姿焼き(照り焼き)**

**分量： 1/2～1杯(約150g)**
● 輪切りにする。

**焼き魚(ししゃも)**

分量：2～4尾(約60g)

**焼きたらこ**

**分量： 1～2腹(約100g)**
● 竹串などで表面に数カ所、穴をあけておく。

### 煮もののあたため

**ひじきの煮もの**

**分量：約100～200g**

**魚の煮つけ**

**分量：約100～200g**
**仕上がりの調節「あつめ」**

**大根といかの煮もの**

**分量：約100～200g**

### 焼きとりのあたため

**焼きとり**
**(とくにレバーが入ったもの)**

**分量：2～4本(約120g)**

### コンビニ食品のあたため

**レンジ対応お弁当用**
**揚げ調理済冷凍コロッケ**

**分量：50～140g(1個25～35gのもの)**
**仕上がりの調節「ぬるめ」**
※メーカーや中身の材料・保存状態などにより少しはじけることがあります。

**ソーセージ**

**分量：約100～200g**
● 皮に切り目を入れる。

# 自動 レンジ加熱 飲み物をあたためる / 牛乳・酒

## 使う付属品

丸皿
回転網

**置きかた**
1杯のときは端に置きます。2杯以上は同一円周上に置きます。

（2杯）
（3杯）
（4杯）
**使える容器**（レンジ加熱） 15ページ
**操作方法** 21ページ

## 仕上がりの調節

● 加熱スタート後、30秒間は仕上がりの調節ができます。

初め「牛乳・標準」に設定されています。
お酒のときは「お酒」を押してください。

**あつめ**
- 1杯(本)あたりの量が多いとき
- 加熱前の温度が加熱前の基準温度より低いとき

**ぬるめ**
- 1杯(本)あたりの量が少ないとき
- 加熱前の温度が加熱前の基準温度より高いとき

次回使うときは、前回に設定した仕上がりの調節を記憶しています。

## ポイント

- **一度に加熱できる分量は、基準分量1〜4杯(本)まで。**(下表参照)
- **ふたやラップはしません。**
- **容器は、基準分量を入れて８分目ぐらいになるものを使います。**
- **加熱前、加熱後も必ずかき混ぜます。**
- **加熱前の温度によっては、仕上がり調節を押してください。**
- **基準分量よりもかなり少ないときは、手動加熱「レンジ」1000Wで様子を見ながら、あたためてください。**

mL＝cc

| | 牛乳（コーヒー） | 酒 |
|---|---|---|
| **1杯あたりの基準分量**（　）内は、コーヒー | 1杯(200mL)（150mL） | 1本(180mL) |
| **加熱前の基準温度**（　）内は、コーヒー | **冷蔵保存…約8℃**（常温保存…約20℃ ※牛乳より約10℃熱めに仕上がります。） | **常温保存…約20℃** |
| **容　器** | | アルミホイル |
| | ●コップは、低めの広口容器を使う。<br>●酒をとっくりに入れて、くびれているところより量が上にくるときは、くびれているところに**アルミホイル**を巻く。 | |

### ●ご注意

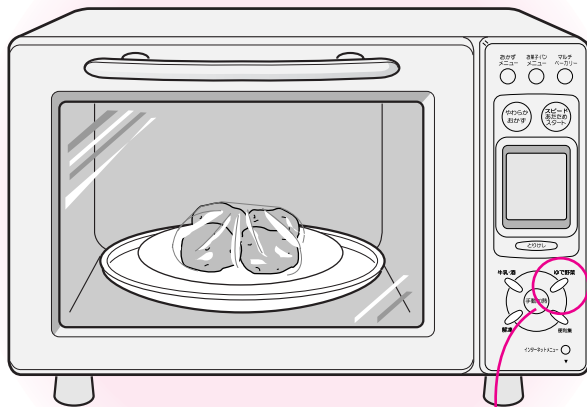
- **牛乳ビンのまま加熱するとふき出します。必ず、カップに移し替えてください。**
- **酒のかんでアルミホイルを使うときは、庫内壁面やドアに触れないようにしてください。**
火花が出て、本体を傷めたりします。

### ❖ 手動でするときは

| 食 品 名 | 目安時間( レンジ 1000W) |
|---|---|
| 牛乳・コーヒー(1杯) | 約1分10秒 |
| 酒　(1本) | 約50秒 |

加熱しすぎないでください。
飲み物は、取り出すときに、突沸してやけどをすることがあります。加熱しすぎたときは、そのまま20秒ほど庫内で冷ましてから取り出してください。

※上ヒーターが少し下がり、電波をコントロールして効率よく加熱します。

# 野菜をゆでる／ゆで野菜

## 使う付属品

**置きかた**

容器や皿にのせて、必ずラップかふたをして置きます。

**使える容器**（レンジ加熱）15ページ

**操作方法** 21ページ

## 仕上がりの調節

● **素材に応じて調節できます。**

加熱スタート後、30秒以内に押します。

ゆで根菜 ゆで葉菜
柔らかめ 標準 固め　仕上がりは？
庫内灯

初め、「ゆで根菜・標準」に設定されています。
葉菜のときは「ゆで葉菜」を押します。

## ポイント

● **一度に加熱できる分量は**
**根菜類：100～1000gまで。**
(にんじん、ごぼうは400gまで)
**葉菜類/花果菜類：100～400gまで。**
(ほうれん草は、300gまで)
●量が多いとき(300g以上)は同量ずつ2つに分けます。
●材料の大きさは、そろえます。
●水気を残して加熱します。食品の乾燥や脱水を防ぎます。
●アクの強い野菜は加熱前や後にアク抜きをします。
●根菜類と葉菜類/花果菜類は調理のしかたが異なります。

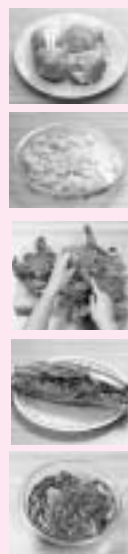
下記 ●素材別のコツ参照

### 根菜類（じゃがいもなど）

**丸ごとゆでるとき**
●丸皿の中央を避けて置く。
●加熱後ラップをしたまま蒸らし、熱いうちに皮をむく。

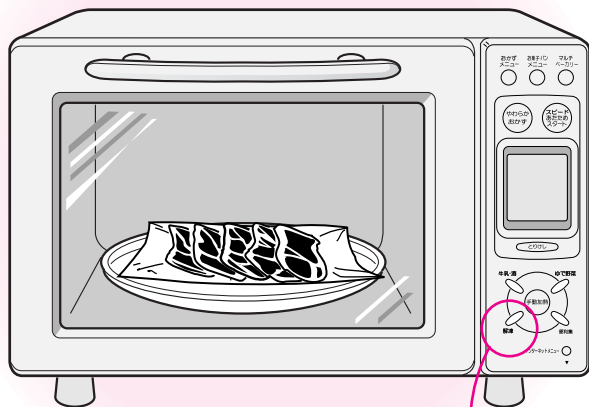
**切ってゆでるとき**
● 大きさをそろえて切る。

### 葉菜類/花果菜類（ほうれん草など）

● 太い根には、十字の切り込みを入れる。
● 葉と茎を交互に重ねてラップする。
● 加熱後、アク抜きと色止めのためにすぐ水に取る。

### ●ご注意

●小さく切った野菜(にんじん、冷凍ミックスベジタブルなど)の少量加熱(100g以下)は、火花が出て、本体を傷めたりします。大きめの容器に野菜が浸るぐらいの水を入れ、ふたをして加熱してください。
※にんじん50g(水25mL)で、
手動加熱 **レンジ1000W　約1分30秒**
●加熱しすぎると(とくに少量の根菜の場合)発煙・発火のおそれがあります。
●**手動で加熱するときは** 53ページ

## ●素材別のコツ

| | 素材名 | 使うキー | コツ |
|---|---|---|---|
| 根菜類 | にんじん | ゆで根菜 | 用途に合わせて切り、あらかじめひたひたの水(200gに対して100mL)を加えておく。ラップは、たるませて食品に接するようにかぶせる。<br>※小さく切ったものを少量加熱するときは、手動加熱でする。「ご注意」上記参照 |
| | だいこん | | 大きさをそろえる。 |
| 葉菜類 | キャベツ・白菜 | ゆで葉菜 | 太い芯はあらかじめ、そいでおく。 |
| | カリフラワー<br>ブロッコリー | | 小房に分け、あらかじめ食塩水につけてアク抜きをする。 |
| | グリーンアスパラガス | | 根元のかたい皮を取り、あらかじめ軽く塩でもんでおく。 |
| | かぼちゃ | | 大きさをそろえる。 |

# 肉や魚を解凍する／解　凍

**置きかた**

ラップを敷いて、丸皿中央に食品をのせる。

**操作方法** 21ページ

## ポイント

- 一度に解凍できる分量は、100～1000gまで。
- 解凍する直前まで、冷凍室に入れておいた食品を使います。
  溶けかけているときは、様子を見ながら、手動加熱 レンジ200Wで解凍します。
- 食品は同じ種類・大きさにそろえましょう。
  変色や煮えを防ぐために、身の細い部分や薄い部分には、アルミホイルを巻きます。

### ●ご注意

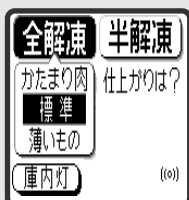
- **発泡トレーは、溶けたりするので使えません。**
- **食器には絶対にのせないでください。**
  煮えすぎて失敗するおそれがあります。
- **アルミホイルを使うときは、庫内壁面やドアに触れないようにしてください。**
  火花が出て、本体を傷めたりします。
- **庫内が高温のときは、スタートしません。**
  表示部に「U-04」を表示します。
  ドアを開けてさましましょう。表示が消えれば使えます。

### ●上手に解凍するための ホームフリージング(冷凍)のコツ

- **バランなどの飾りや敷きもの･調味料入りの小袋は取り除きます。**
- 材料は新鮮なものを薄く、平たく整えます。
- **1回分（200～300g)ずつに分けます。**
  かたまり肉以外は、極端に薄くならないように、3cm以内に厚みをそろえます。
- 必ず空気を抜き、ラップなどで密封します。
- 野菜はかためにゆでて水分をよくきります。

**※ゆでた野菜の解凍は､スピードあたためキーで､加熱します。** 44ページ

## 仕上がりの調節

**● 素材や調理の目的に合わせて調節できます。**

加熱スタート後､30秒以内に押します。

初め、｢全解凍・標準｣に設定されています。

半解凍のときは、｢半解凍｣を押します。

- 厚みのあるものは、スタート後に｢かたまり肉｣を選びます。
- 厚みの薄いものはスタート後、｢薄いもの｣を選びます。
- 全解凍の場合、素材の質や冷凍状態などにより、とくにかたまり肉の場合、凍っているところが残ることがあります。様子を見ながら｢延長｣で解凍時間を追加してください。

## ●素材別のコツ

※手動加熱でするときは、レンジ200Wで様子を見ながら解凍してください。32～33 ページ

### 調理の目的に合わせて使い分けてください

**全解凍**

**解凍後、すぐに調理するときなどに**

焼いたり、煮たり、フライに用いたりする素材にどうぞ

**半解凍**

**さしみなどに**

肉汁の流出が少なく、中心が少し凍っている状態なので、さしみ用の魚はサクサクと切れて食卓に出すころには食べごろに。また、細切りや飾り切りをする肉やいかは、きれいに切れます。

**食品にのせないでください。また、ラップで包まないでください。**

### 肉　類

#### ひき肉（ミンチ）

**全解凍**
● 解凍後、すぐ炒めたり、ハンバーグなどに用いるとき。

#### 薄切り肉

**全解凍**
● 解凍後、すき焼きや野菜巻きに用いるとき。

**半解凍**
● 細切りにするとき。

#### かたまり肉

**全解凍**
● 解凍後、すぐローストポークなどに用いるとき。

**仕上がりの調節**
**「かたまり肉」**

#### とり肉

**全解凍**
● 解凍後、すぐ照り焼きなどに用いるとき。

※骨つきは、アルミホイルを巻く。

**仕上がりの調節**
**「かたまり肉」**

### 魚 介 類

#### まぐろ（赤身）

**全解凍**
● 解凍後、すぐ煮ものに用いるとき。

**半解凍**
● さしみとして用いるとき。

#### えび

**全解凍**
● 解凍後、すぐフライや煮ものに用いるとき。

**半解凍**
● 甘えびなどさしみとして用いるとき。

#### 切り身魚

**全解凍**
● 解凍後、焼き魚や煮魚に用いるとき。

※一尾魚は、尾の細い部分にアルミホイルを巻く。

### そ の 他

#### パイ生地

**半解凍** ● のばすとき。

**仕上がりの調節**
**「薄いもの」**

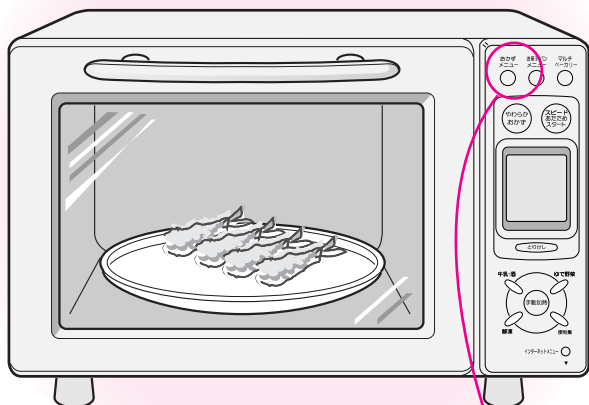
※厚みなどにより、仕上がりが異なることがあります。途中、様子を見て取り出してください。

#### ケーキ・まんじゅう

**半解凍** ● 解凍後、すぐ食べるとき。

**仕上がりの調節**
**「薄いもの」**

※種類などにより仕上がりが異なることがあります。途中、様子を見て取り出してください。

# フライものをあたためる／カラッとフライ

### 置きかた

丸皿に直接、等間隔に並べるか、細かいものは、広げます。(丸皿の中央は避ける)
**重さで自動的に加熱時間が決まりますので、食器には絶対のせないでください。**

**使える容器** (組み合わせ加熱) 15ページ

**操作方法**　**おかずメニューキーを押し､｢矢印｣を1回押す。**
**｢カラッとフライ｣を押し､食品にあわせて｢冷凍｣または､｢常温｣を押してスタートキーを押します。**

## 仕上がりの調節

● **お好みに調節できます。**
加熱スタート後、30秒以内に押します。

## ポイント

レンジ加熱だけでは、べたつきがちな調理済みのフライ、コロッケ類をオーブントースター加熱を利用してカラッと上手にあたため直します。

- **直接、丸皿にのせます。**
  ※丸皿にオーブン用クッキングペーパーを敷くと、お手入れが簡単です。
- **一度に加熱できる量は、下表の通りです。**
- **冷蔵ものは､加熱スタート前､｢常温｣を選びます。**

| | 食品名 | 分　量 | 選択キー | 仕上がり調節 |
|---|---|---|---|---|
| 常温・冷蔵 | フライ<br>コロッケ | 2個(1個50～60g)～6個 | 常温 | |
| | からあげ | 4個(1個25～30g)～12個 | | |
| | 市販の<br>骨付き<br>からあげ | 1個(80～100g)～3個 | 常温 | しっかり |
| | たい焼き<br>今川焼き | 1個(1個80g)～4個 | 常温 | ひかえめ |
| 冷凍 | フライ<br>コロッケ<br>からあげ<br>たこやき | 4個(1個20～35g)～12個 | 冷凍 | |
| | たい焼き<br>今川焼き | 1個(1個80g)～4個 | 冷凍 | ひかえめ |

### ●ご注意

- **プラスチック容器や発泡トレー･ラップは溶けたり、焦げたりするため使えません。**
- **包装は、必ずはずしてください。**

### ●お願い

- 市販食品はメーカーや中身の材料、保存状態、製造年月日などにより､仕上がりが異なることがあります。また､記載の加熱方法と時間は、商品パッケージ記載のものと若干異なる場合があります。

### ❖ 手動でするときは

**オーブントースター加熱でヒーターを食品から4～5cmのところまで下げて加熱します。**
※食パンは、回転網にのせます。
（1枚のときは、片側にのせます）
画面表示の「ヒーター最下限」を押すと便利です。
38ページ

| | メニュー名 | 分　量 | 目安時間 |
|---|---|---|---|
| 常温・冷蔵 | 食パン(焼く) | 1枚(6枚切り) | 約5分 |
| | | 2枚(6枚切り) | 約5分30秒 |
| | フライ･コロッケ<br>からあげ | 150g | 5～6分 |
| 冷凍 | 食パン(焼く) | 1枚(6枚切り) | 5分30秒～6分 |
| | | 2枚(6枚切り) | 6分～6分30秒 |
| | フライ･コロッケ<br>からあげ･たこやき | 150g | 7～8分 |

# 手動で加熱するときは(あたため・ゆで野菜)

**目安時間としてご覧ください。**
食品の種類・加熱前の温度・素材の鮮度などにより異なりますので、様子を見ながら加熱してください。

## おかずなどをあたためるとき

**下表の「茶わん蒸し」以外は、手動加熱 レンジ1000Wで加熱します。** mL=cc

| | メニュー名 | ラップの有無 | 分量/目安時間 | コ　ツ |
|---|---|---|---|---|
| 常温もの・冷蔵もの | 煮もの | 有 | 200g／約1分 | ―― |
| | カレー・シチュー | 有 | 1人分(200g)／約1分30秒 | 加熱後、かき混ぜる。 |
| | 汁もの(スープ) | 有 | 1杯(200mL)／約1分 | 加熱後、かき混ぜる。 |
| | 肉まん・あんまん | 有 | 1個(110g)／約40秒 | 底の紙を取ってサッと水にくぐらせ、1個ずつゆったりとラップに包む。<br>※あんまんは、あんが先に熱くなり、3分以上加熱すると発煙・発火のおそれがあるので、加熱時間は控えめに。 |
| | まんじゅう | 有 | 1個(65g)／10～20秒 | ※あんが熱くなるので控えめに加熱する。 |
| | ごはん | 無 | 1杯(150g)／約40秒 | 固めのときは、水をふりかける。 |
| | 焼きそば<br>スパゲッティ | 無 | 1皿(200g)／約1分 | パサついているときは、サラダ油かバターを少し混ぜる。加熱後、かき混ぜる。 |
| | ハンバーグ | 無 | 2個(180g)／約1分 | ―― |
| | 天ぷら・フライ | 無 | 1人分(200g)／約1分10秒 | ―― |
| | やきとり | 無 | 6本(150g)／約40秒 | 照りを出すため、あらかじめたれをぬる。 |
| | ピラフ・焼めし | 無 | 1人分(250g)／約1分30秒 | 加熱後、かき混ぜる。 |
| | 茶わん蒸し | 無 | 1個／**レンジ200W**で約3分 | ※具の種類や量によって、加熱時間が異なるので、様子を見ながら加熱する。 |
| 冷凍もの | ごはん | 有 | 1杯(150g)／約2分10秒 | ―― |
| | カレー・シチュー | 有 | 1人分(200g)／約4分 | 残り時間が1分のとき、取り出してかき混ぜる。 |
| | ハンバーグ | 有 | 2個(180g)／約3分10秒 | 加熱後、ラップをしたまま2～3分蒸らす。 |
| | しゅうまい | 有 | 15個(230g)／約4分20秒 | 両面に水を振りかける。 |
| | ピラフ・焼きめし | 有 | 1人分(250g)／約4分 | あらかじめよくほぐしておく。 |
| | ミックスベジタブル | 有 | 約100ｇ／約2分10秒 | ※少量加熱は火花が出ることがありますので、避けてください。 |
| | 里いも・かぼちゃ | 有 | 約500ｇ／約8分30秒 | ―― |
| | 肉まん・あんまん | 有 | 1個(110g)／約1分 | 底の紙を取ってサッと水にくぐらせ、1個ずつゆったりとラップに包む。<br>※あんまんは、あんが先に熱くなり、4分以上加熱すると発煙・発火のおそれがあるので、加熱時間は控えめに。 |
| | まんじゅう | 有 | 1個(65g)／30秒～50秒 | ※あんが熱くなるので控えめに加熱する。 |

## 野菜をゆでるとき

**(必ずラップかふたをします) 手動加熱 レンジ1000Wで加熱します。** 32～33 ページ

| | 素　材　名 | 分量/目安時間 | コ　ツ |
|---|---|---|---|
| 根菜類 | じゃがいも | 150g/約3分 | 丸ごとのときは、加熱後、ラップをしたまま蒸らし、熱いうちに皮をむく。 |
| | にんじん | 200g/約4分20秒 | 用途に合わせて切り、あらかじめひたひたの水(100mL)を加えておく。ラップは、たるませて食品に接するようにかぶせる。 |
| | だいこん | 400g/約5分30秒 | 大きさをそろえる。 |
| 葉菜類 | ほうれん草 | 200g/約1分50秒 | 太い根には、十文字の切りこみを入れて、葉と茎を交互に重ねてラップに包み、皿にのせる。 |
| | キャベツ・白菜 | 200g/約1分50秒 | 太い芯はあらかじめ、そいでおく。 |
| | カリフラワー<br>ブロッコリー | 200g/約1分50秒 | 小房に分け、あらかじめ食塩水につけてアク抜きをする。 |
| | グリーンアスパラガス | 200g/約1分10秒 | 根元のかたい皮を取り、あらかじめ軽く塩でもんでおく。 |
| | かぼちゃ | 400g/約3分 | 大きさをそろえる。 |

# お手入れ／汚れたら、すぐに！こまめに！が、お手入れ上手のポイントです

**必ず電源プラグを抜き、本体・付属品が冷めてからおこなってください。**
電源プラグのほこりも拭き取りましょう。

**庫内に食品カスや油分の多い肉汁などをこぼしたり、放っておくと、発煙や火花が出る原因になります。**
長くお使いいただくためには、日頃からこまめにお手入れしましょう。

## 本体(内側・外側)の汚れ

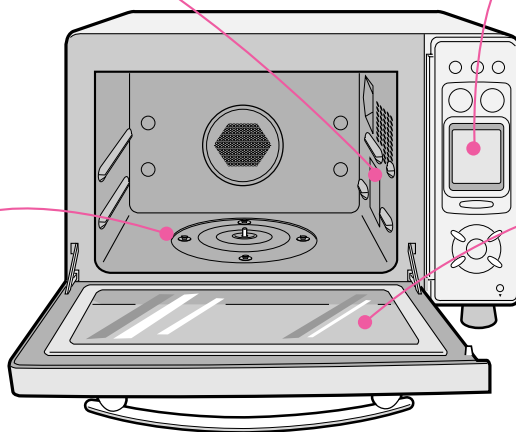
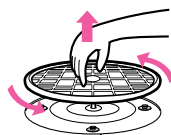
**汁や食品のカスは、固く絞ったふきんで水拭きをします。**
**汚れが落ちにくいときは、うすめた台所用合成洗剤(中性)を使い、最後は、水拭きをします。**

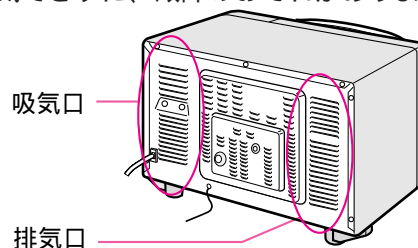
### 電波の出口カバー
食品カスがついたまま使用しない。焦げたり燃えたりする場合があります。
※取りはずさないでください。

### 操作部
スプレー式の洗剤を直接かけない。
液が浸透し、故障の原因となります。

### 庫内･庫内底面･ドアの内側
食品カスや飛び汁は、穴やすきまに残したままにしない。

- かたく絞った、ぬれぶきんで拭いてください。
- 落ちにくい汚れは、ぬれたふきんをのせ、しばらくおいてから拭いてください。

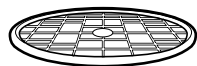
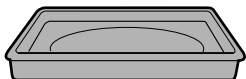
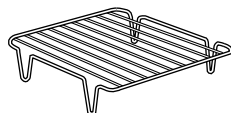
**回転軸のはずしかた**
ゆっくり、回しながら垂直に引き抜きます。

### ドアガラス
食器などを当てたりして、傷をつけない。
加熱中にひびが入り、割れたりすることがあります。

### 吸気口・排気口
ほこりは、拭き取ってください。
換気できずに、故障のおそれがあります。

### 庫内のにおいが気になるときは
庫内の油分をきれいに拭き取ったあと、カラ焼きします。16ページ

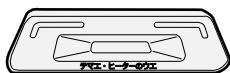
- 台所用合成洗剤(中性)以外やスプレー式洗剤は、使用しないでください。(アルカリ性・弱アルカリ性・弱酸性・酸性の洗剤などやスプレー式洗剤は、操作部表面を傷めたり、故障をおこす原因になります)
- シンナー、ベンジン、アルコール、オーブンクリーナー、クレンザー、換気扇洗剤、漂白剤､金属タワシは使用しないでください。また､塗装面に衝撃を与えないでください。(塗装面を傷めたり、傷がついたり、塗装が、はがれたりして腐食の原因になります)
- 市販の電子レンジ清掃剤(中性)をお使いになるときは、必ず説明書で指定された加熱時間をお守りください。(加熱しすぎると発煙や故障の恐れがあります)

# 付属品の汚れ

**やわらかいスポンジを使い、洗ったあとは、よく乾燥させてください**

## 回転網

## 角皿（2枚）

## 調理用金網

## 丸皿

表面に汚れが付着したときは、クリームクレンザーなどを付けて、スポンジの硬い面でこすり落とすか、漂白剤に浸けておくと落としやすくなります。

## 上ヒーター反射板

クリームクレンザーなどをつけてスポンジの**柔らかい面**で洗ってください。

**汚れていると焦げ目が付きにくくなります。**

---

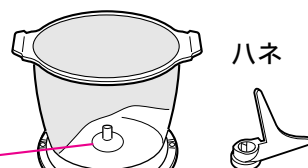
取りはずしかた・取り付けかたは、

**上ヒーター反射板の脱着方法(** 39ページ **)をよくお読みください。**

**上ヒーターは、絶対に手で無理に動かさないでください。**
**上ヒーターの変形や故障の原因になります。**

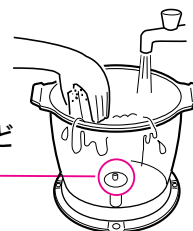
**※お手入れ後は、必ず上ヒーターに取り付けておきます。**

## こね容器

**分解しないでください**

オイルシールは、消耗品です。使用頻度、期間などとともに傷み、水もれなどが発生することがあります。オイルシールとコネ軸の間にすき間が生じたときは、販売店にオイルシールの交換を依頼してください。(有料)

**ご注意**

- **こね容器は、分解しないでください。**
- こね容器の底部（外側）に付着している白いものは水漏れ防止のものです。拭きとったりしないでください。
- スポンジの固い面で洗わないください。傷が付きます。

コネ軸周りは、ブラシなどで洗ってください。

## ミトン（2枚）

洗濯用洗剤で洗ってください。

**ご注意**　色落ちすることがありますので、濡れたままでの放置や白いものといっしょに洗わないでください。

# こんなとき、どうしたらいい？

## 操作のポイント集 ／ 困ったときにお読みください

| Q | A |
| --- | --- |
| **付属品を失った、こわしてしまった 購入する方法は？** | 販売店にお問い合わせください。 または、**修理ご相談窓口**へ。61ページ |
| **自動加熱の調理中に停電などで運転が中断したときに調理を再開する方法は？** | もし途中で開けたり、停電になった場合は、❖ **手動でするときは**(料理編)または **加熱早見表**を参考に手動加熱で様子を見ながら加熱してください。 |
| **始めからやり直したいとき** | とりけしキーを押してください。 |
| **自動調理の作り方を一通り最後まで見たいとき** | 操作途中で、加熱スタートの表示が出たときは、加熱スキップキーを押すと加熱を飛ばし、次に進むことができます。23ページ |
| **いくつかの加熱操作があるメニューで途中から操作したいとき** | 上記のように加熱スキップキーで不要な加熱を飛ばし必要な 加熱から操作してください。ただし、続 の表示がある画面から加熱スタートをしないでください。一つの行程の加熱を分割しているもので途中の加熱から操作すると上手に仕上がりません。 |
| **自動加熱の途中でドアを開けてしまったときは？** | 残り時間を表示しているときは、すぐにスタートキーを押します。長い間、放置すると仕上がりが悪くなります。残り時間を表示していないときは、手動加熱で様子を見ながら加熱を続けてください。 |
| **加熱終了後、もう少し加熱を足したいとき** | 「加熱終了」の表示中に「延長」を押します。 (延長操作 42ページ ) |
| **オーブン加熱で温度や火加減、または、時間を加熱途中で変更したいとき** | 手動オーブンは、加熱中の表示に「変更」が出たら押すと変更ができます。 (変更操作 42ページ ) |
| **このクックブック以外の料理を自動でする方法は？** | **材料や分量が異なるため、自動では、できません。** このクックブック内の類似メニューの温度と時間を参考に手動加熱で、調理してください。 |
| **このクックブックの記載分量の倍や半分で作りたいときは？** | 自動メニューであれば、作れるものがあります。料理編の材料の下に自動でできる分量を記載しています。その他は、❖ **手動でするときは** などの加熱時間を参考に手動で加熱します。そのメニューが電子レンジ加熱の場合は、倍量のときは2倍弱に、半量のときは、1/2強に合わせて様子を見ながら加熱します。その他の加熱の場合は、メニューにより、異なりますので倍量、半量いずれも様子を見ながら加熱してください。 |

# 故障かな？

**修理を依頼される前に、もう一度お調べください。**

表示について

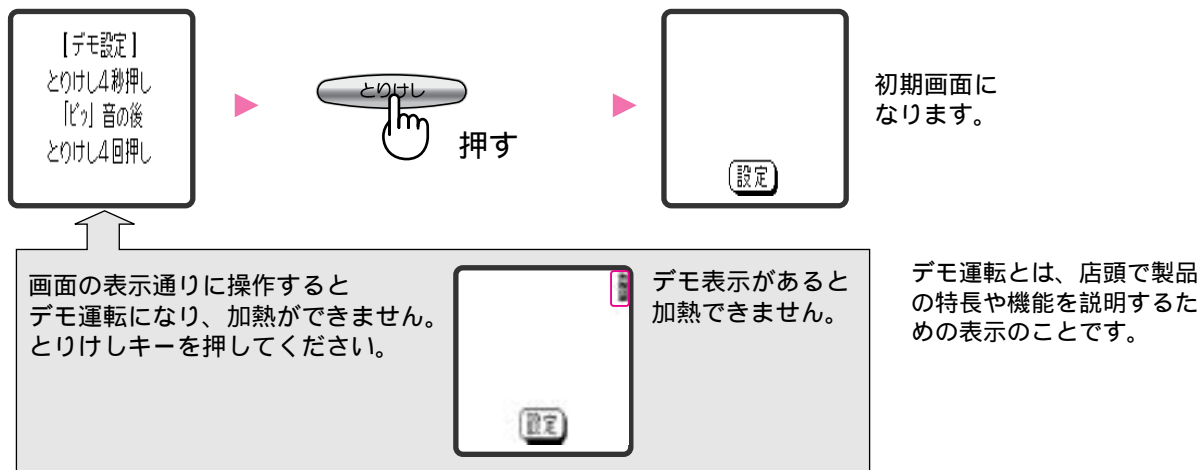
## デモ解除の方法

▶ **電源プラグを差し込み、ドアを開けると下記の表示が出る。（とりけしキーを押すと使えます）**

初期画面になります。

**画面の表示通りに操作すると**
**デモ運転になり、加熱ができません。**
とりけしキーを押してください。

デモ表示があると加熱できません。

※デモ運転とは、店頭で製品の特長や機能を説明するための表示のことです。

▶ **U－□□・連絡の表示が出て、加熱を続けることができない。**

下記の処置をしてもU-01～U-03を表示するときは、「設定」の「重量センサー調整」をおこなってください。19ページ

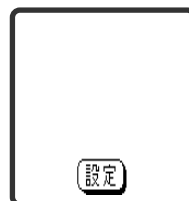
| 表　示 | 原　因 (処置方法) |
|---|---|
| U－01 | **●丸皿をセットしていますか？**<br>**●角皿を使うとき、丸皿を取り出していますか？ 角皿は、角皿受け棚にのせます。** |
| U－02 | **●食品の分量が多すぎます。(解凍1kgまで)**<br>**食品の分量を減らし、とりけしキーを押してやり直してください。** |
| U－03 | **●食品の分量が少なすぎます。**<br>**加熱時間を5分以内に設定してください。**<br>**分量を増やすか、とりけしキーを押し、やり直してください。** |
| U－04 | **●庫内が高温のため使用できません。表示が消えると使用できます。**<br>（ドアを開けておきましょう） 例 オーブン加熱後にすぐ解凍キーを押したときなど。 |
| 連絡 番号 | ●電源プラグをコンセントから抜き、お買いあげの販売店、または、最寄りのご相談窓口に 表示の番号 をご連絡ください。（60～61ページ） |

▶ **節電機能について（電源オートオフ）**

ドアを閉めた状態で初期画面にしておくと1分後に電源が切れます。
ドアを開けると電源が入ります。

**次の場合は、電源が切れません。**

- ドアを開けているとき
- 「時計表示」に設定しているとき
- 画面表示が初期画面以外のとき
- 加熱終了後、庫内が熱いとき(最大10分間)

**初期画面**

# 故障かな？ 修理を依頼される前に、もう一度お調べください。

| | こんな場合 | 調べるところ（故障ではありません） |
|---|---|---|
| 音について | 加熱終了後、周期的に「ピピ…」とお知らせ音が鳴る。 | ●食品の取り出し忘れをお知らせしています。できあがりから1分ごとに4回までお知らせします。※「音設定」で「消音」にしていると鳴りません。 |
| | 加熱中にときどき暗くなったり「カチカチ」と音がする。 | ●加熱をコントロールしているためです。 |
| | オーブン・グリル・オーブントースター加熱のときに「ポン」やきしみ音がする。 | ●高温のため、庫内壁が膨張するときの音です。 |
| | 加熱中(カラ焼き時も含む)や終了後に「ブーン」とファンが回ったり止まったりする。 | ●製品内部を冷やすために回ります。 |
| 動作について | 加熱中、庫内灯が点灯しない。 | ●「庫内灯」を押すと点灯します。(「発酵」・「天然酵母発酵」のときは、点灯しません) |
| | コンセントに電源プラグを差し込んでいるのに何も表示しない。 | ●ドアを開けると電源が入り操作できます。また、ドアを閉めた状態で「初期画面」にしておくと1分後(最大10分)に節電機能がはたらき、電源が切れます。(節電機能について 16ページ ) |
| | 加熱中、ドアの下部に水滴が付いたり、落ちるときがある。 | ●食品から出た水分が水蒸気となり、ドアに付着したもので、心配ありません。ふきんで拭き取ってください。 |
| | 丸皿(回転網)が右に回ったり、左に回ったりする。 | ●加熱スタート時のタイミングによって右または、左に回転するモーターを使用しているためです。故障ではありません。 |
| | 煙が出たり、いやなにおいがする。 | ●ご購入後にカラ焼きをされましたか？ 16ページ<br>●庫内やドアに食品カスなどが付着していませんか？また、煮汁などの油や液体をこぼしませんでしたか？「お手入れ」 54～55 ページ |
| | 庫内で火花が出る。(レンジ加熱のとき) | ●角皿、金串、アルミホイル、金粉・銀粉の飾りのある容器や金属容器を使っていませんか？<br>●食品カスなどが付着していませんか？ |
| | 加熱中に電源がすぐ切れる。(ブレーカーが切れる) | ●電気の容量が超えていませんか？販売店にご相談ください。 7 ページ |
| | 上ヒーターが赤熱しない。(カラ焼き時も含む)(オーブントースター・オーブン・グリル加熱のとき) | ●断続制御していますので、メニューによって赤熱しない場合があります。 |
| | マルチベーカリーキーで調理中、ハネの回転が止まったりする。 | ●メニューによって回転する速度・時間・間隔が異なります。 |
| | こね容器を使って調理するとき、振動音や製品が揺れたりする。 | ●ハネが強い力で材料をこねるために、振動するためです。揺れを少なくするために製品は安定した場所でお使いください。 |

| こんな場合 | | 調べるところ（故障ではありません） |
|---|---|---|
| 仕上がりについて | 生ものの解凍で食品が加熱しすぎる。 | ●食器にのせていませんか？ ラップに包んでいませんか？<br>●素材に応じて**仕上がり調節キー**を使っていますか? 51ページ<br>●「重量センサー調整」をされましたか？ 19ページ |
| | 飲み物が熱くなりすぎる。 | ●**牛乳・酒キー**で加熱されていますか？ 48ページ<br>●容器の重さや加熱前の温度に応じて**仕上がり調節キー**を使っていますか? 約10°C温度が上下します。<br>●「重量センサー調整」をされましたか？ 19ページ |
| | 角皿を使うメニューで焦げ目がつかない。<br>角皿の奥側のみ焼ける。 | ●角皿受け棚にセットされていますか？<br>●**手動加熱キー**(上下火、下火強、上火強)で加熱した場合、途中で角皿の前後を入れ替えましたか？ 37ページ |
| | オーブンメニューで焼きムラがある | ●付属品の種類、角皿をセットする角皿受け棚の位置をまちがえていませんか?<br>加熱途中で角皿の前後または、上段・下段を入れ替えてください。 |
| | パンのふくらみが悪い。 | **ドライイーストのとき**<br>●新しいドライイーストをお使いですか?<br>保存方法によって傷みやすい場合があります。<br>(パン作りのコツとポイント 69ページ )<br>**天然酵母発酵のとき**<br>●天然酵母の生種を、しっかりした温度管理(約30°C)のもとで熟成されましたか？<br>生種作りに失敗するとパンの仕上がりが悪くなります。<br>また、発酵は30°Cあるいは、天然酵母発酵でおこないましたか？<br>40°Cでは、酵母は、死滅してパンがふくらみません。<br>●発酵状態を目で確認されましたか？<br>天然酵母の発酵は、季節や生地のこね上がり温度など、様々な要因に左右されます。<br>必ず、発酵状態を確認して、次の工程に移ってください。<br>(天然酵母について 71ページ ) |
| | 市販の料理ブックや他の製品のオーブンメニューが上手にできない。 | ●このクックブック内の類似メニューの加熱方法を参考に手動で予熱をしてから、様子を見ながら焼いてください。<br>(温度や時間が、市販のお料理ブックなどと異なることがあります) |

# 保証とアフターサービス

## 修理を依頼されるときは 出張修理

1 「故障かな?」57~59 ページ を調べてください。

2 それでも異常があるときは使用をやめて、必ず電源プラグを抜いてください。

3 お買いあげの販売店に次のことをお知らせください。

- 品名:電子レンジ　・形名:(本書の表紙に記載の形名)
- お買いあげ日(年月日)　・故障の状態 (具体的に)
- ご住所(付近の目印も合わせてお知らせください)
- お名前　・電話番号　・ご訪問希望日

● この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。また、アフターサービスもできません。

## 保証書(別添)

● 保証書は「お買いあげ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取ってください。保証書は、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。

● **保証期間…お買いあげの日から1年間です。**
ただし、マグネトロンのみ2年間です。
保証期間中でも有料になることがありますので、保証書をよくお読みください。

※一般家庭用以外(たとえば、業務用、車両・船舶への搭載)に使用された場合の故障・損傷など有料です。

## 保証期間中

● 修理に際しましては保証書をご提示ください。保証書の規定に従って販売店が修理させていただきます。

## 保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合には、ご希望により有料で修理させていただきます。

## 補修用性能部品の保有期間

● 当社は電子レンジの補修用性能部品を製造打切後、8年保有しています。

● 補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

## 修理料金のしくみ

修理料金は、技術料・部品代・出張料などで構成されています。

| 技術料 | 故障した製品を正常に修復するための料金です。 |
|---|---|
| 部品代 | 修理に使用した部品代金です。 |
| 出張料 | 製品のある場所へ技術者を派遣する場合の料金です。 |

### 便利メモ

お客様へ…お買いあげ日・販売店名を記入されると便利です。

| お買いあげ日 | 販売店名 |
|---|---|
| 年　月　日 | 電話(　　)　ー |

**長期ご使用の場合は商品の点検を!**

**こんな症状はありませんか?**

- 電源コードやプラグが異常に熱くなる。
- 自動的に切れないときがある。
- コゲ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や振動がする。
- スタートスイッチを入れても食品か加熱されない。
- ドアに著しいガタがある。
- 触れるとピリピリと電気を感じる。
- ドアや庫内に著しい変形がある。
- その他の異常や故障がある。

**ご使用中止**

故障や事故防止のため、電源プラグをコンセントから抜き、必ず販売店に点検をご依頼ください。なお、点検・修理に要する費用は、販売店に、ご相談ください。

# お客様ご相談窓口のご案内

**修理・お取扱い・お手入れについての「ご相談」ならびに「ご依頼」は、お買いあげの販売店へご連絡ください。**

転居や贈答品などで、保証書記載の販売店にご相談できない場合は、下記窓口にご相談ください。

- 製品の故障や部品のご購入に関するご相談は……  **シャープ修理相談センター** へ
- 製品のお取扱い方法、その他ご不明な点は………  **シャープお客様相談センター** へ

## シャープ修理相談センター

● **修理相談センター**（沖縄・奄美地区を除く）

■ 受付時間　＊月曜〜土曜：午前9時〜午後6時　＊日曜・祝日：午前10時〜午後5時（年末年始を除く）

**0570-02-4649**

当ダイヤルは、全国どこからでも一律料金でご利用いただけます。
呼出音の前に、NTTより通話料金の目安をお知らせいたします。
(注) 携帯電話・PHSからは、下記電話におかけください。

| | | 〈東日本地区〉 | 〈西日本地区〉 |
|---|---|---|---|
| ● **携帯電話／PHS**でのご利用は…… | (一般電話) | 043-299-3863 | 06-6792-5511 |
| ● **FAX**を送信される場合は………… | （ＦＡＸ） | 043-299-3865 | 06-6792-3221 |

● **沖縄・奄美地区**については、下表の「那覇サービスセンター」にご連絡ください。

◎ **「持込修理」**および**「部品購入」**のご相談 は、上記**「修理相談センター」**のほか、下記地区別窓口にても承っております。

■ 受付時間　＊月曜〜土曜：午前9時〜午後5時30分（祝日など弊社休日を除く）
〔ただし、沖縄・奄美地区〕は…＊月曜〜金曜：午前9時〜午後5時30分（祝日など弊社休日を除く）

| 担当地区 | 拠点名 | 電話番号 | 郵便番号 | 所在地 |
|---|---|---|---|---|
| 北海道地区 | 札幌 サービスセンター | 011-641-4685 | 〒063-0801 | 札幌市西区二十四軒1条7-3-17 |
| 東北地区 | 仙台 サービスセンター | 022-288-9142 | 〒984-0002 | 仙台市若林区卸町東3-1-27 |
| 関東地区 | 埼玉 サービスセンター | 048-666-7987 | 〒330-0038 | さいたま市宮原町2-107-2 |
| | 宇都宮 サービスセンター | 028-637-1179 | 〒320-0833 | 宇都宮市不動前4-2-41 |
| | 東京 テクニカルセンター | 03-5692-7765 | 〒114-0013 | 東京都北区東田端2-13-17 |
| | 多摩 サービスセンター | 042-586-6059 | 〒191-0003 | 日野市日野台5-5-4 |
| | 千葉 サービスセンター | 047-368-4766 | 〒270-2231 | 松戸市稔台295-1 |
| | 横浜 サービスセンター | 045-753-4647 | 〒235-0036 | 横浜市磯子区中原1-2-23 |
| 東海地区 | 静岡 サービスセンター | 054-285-9340 | 〒422-8006 | 静岡市曲金6-8-44 |
| | 名古屋 サービスセンター | 052-332-2623 | 〒454-8721 | 名古屋市中川区山王3-5-5 |
| 北陸地区 | 金沢 サービスセンター | 076-249-2434 | 〒921-8801 | 石川郡野々市町御経塚町4-103 |
| 近畿地区 | 京都 サービスセンター | 075-672-2378 | 〒601-8102 | 京都市南区上鳥羽菅田町48 |
| | 大阪 テクニカルセンター | 06-6794-5611 | 〒547-8510 | 大阪市平野区加美南3-7-19 |
| | 神戸 サービスセンター | 078-453-4651 | 〒658-0082 | 神戸市東灘区魚崎北町1-6-18 |
| 中国地区 | 広島 サービスセンター | 082-874-8149 | 〒731-0113 | 広島市安佐南区西原2-13-4 |
| 四国地区 | 高松 サービスセンター | 087-823-4901 | 〒760-0065 | 高松市朝日町6-2-8 |
| 九州地区 | 福岡 サービスセンター | 092-572-4652 | 〒816-0081 | 福岡市博多区井相田2-12-1 |
| 沖縄・奄美 | 那覇 サービスセンター | 098-861-0866 | 〒900-0002 | 那覇市曙2-10-1 |

## シャープお客様相談センター

■ 受付時間　＊月曜〜土曜：午前9時〜午後6時　＊日曜・祝日：午前10時〜午後5時（年末年始を除く）

| 相談室 | TEL | FAX | 所在地 |
|---|---|---|---|
| **東日本相談室** | TEL **043-297-4649** | FAX 043-299-8280 | 〒261-8520 千葉県千葉市美浜区中瀬1-9-2 |
| **西日本相談室** | TEL **06-6621-4649** | FAX 06-6792-5993 | 〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3-1-72 |

●所在地・電話番号などについては変更になることがありますので、その節はご容赦願います。(0204)

# ホームページの紹介

**シャープスマートクッキングのアドレス**
**http://www.sharp.co.jp/cook/**

電子レンジにお料理データをダウンロードするとインターネットメニューキーで自動で調理できます。30～31ページ

**必要なときにいつでもインターネットから献立情報を引き出すことができます。**

ご家族やライフスタイルに合ったお好みの献立メニューをお選びください。

**シャープホームページのアドレス**
**http://www.sharp.co.jp**

**シャープのホームページからは、「生活情報」をクリック**

(掲載の画面は、2002年10月現在のものです)

*かわいい赤ちゃんに手作りメニューを!*

## カンタン離乳食（5版・36ページ・フルカラー）

電子レンジで合理的に衛生的に離乳食づくり！

●シャープ「スマートクッキング」(インターネット)でもご覧になれます。

あらかじめご了承ください

※加熱方法などは、一般的なオーブンレンジを対象に記載しています。
※お申し込みの日からお届けまで、約１カ月かかることがあります。

**■お申し込み方法**

| 別売お料理ブック | 定価（税別） | 特別価格（税・送料込み）お振り込みいただく価格 | お申し込み方法 |
|---|---|---|---|
| カンタン離乳食 | 650円 | **525円** | 郵便局備え付けの「払込取扱票」に、**口座番号「00940-1-98016」加入者名「クッキング・メイト」**、住所、氏名、電話番号、商品名（カンタン離乳食）、ご希望数を明記のうえ、代金をお振込みくだ |

**お問合わせ先――〒543-0052　大阪市天王寺区大道2-12-18　ハイクッカー編集室　Tel.06-6779-0362**

# 仕　様

| 定格電圧 | 100V | |
|---|---|---|
| 定格周波数 | 50Hz-60Hz共用 | |
| レンジ | 定格消費電力 | 1,460W |
| | 定格高周波出力 | 1,000W・600W・500W・200W |
| | 発振周波数 | 2,450MHz |
| グリル | 定格消費電力 | 1,430W |
| オーブントースター | 定格消費電力 | 1,430W |
| オーブン | 定格消費電力 | 1,430W |
| | 温度調節範囲 | 発酵(30･35･40･45℃) 110～300℃ ※ |
| 外形寸法 | 幅540mm×奥行490mm×高さ345mm | |
| 加熱室有効寸法 | 幅325mm×奥行350mm×高さ210mm | |
| ターンテーブル直径 | 丸皿320mm／回転網225mm | |
| 質量 | 約21kg | |
| 電源コードの長さ | 約1.4m | |

**■外形寸法（単位mm）**

正面　側面

345　430　540　325　430　490

● 待機中(表示が消えている状態)の消費電力量は、0Wです。
ただし、待機画面を「時計表示」に設定した場合は、5.1W(50Hz)、5.0W(60Hz)となります。
● 長期間運転しないときは、電源プラグをコンセントから抜いてください。

※　熱風加熱･･･110～300℃、　上下火・上火強・下火強加熱･･･110～270℃まで設定できます。

| ● 製品についてのお問い合わせは…シャープお客様相談センター | 東日本相談室　TEL 043-297-4649　FAX 043-299-8280<br>西日本相談室　TEL 06-6621-4649　FAX 06-6792-5993 |
|---|---|
| 《受付時間》月曜～土曜：午前9時～午後6時　日曜・祝日：午前10時～午後5時（年末年始を除く） | |
| ● 修理のご相談は… | 61ページ記載の「お客様ご相談窓口のご案内」をご参照ください。 |
| ● シャープホームページ | http://www.sharp.co.jp/ |


**シャープ株式会社**

本　社　〒545-8522 大阪市阿倍野区長池町22番22号
電化システム事業本部　〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3丁目1番72号


このクックブック（取扱説明書）は、環境にやさしい再生紙及び大豆油インキを使用しています。

RE-LA3

LA3シリーズ
TCADCA787WRRZ 02KO